التايكوندو

النظرية والتطبيق

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية

اللبودى، محمود طاهر
التايكوندو: النظرية والتطبيق/ إعداد: محمود طاهر اللبودى/ ط١/ القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٨م.
٢٧٠ص؛ ١٧×٢٤سم
تدمــــك: ٩-٦٠٩-٢٩٤-٩٧٧-٩٧٨
رقم الإيداع: ٢٠١٨/١٠٣٩٣

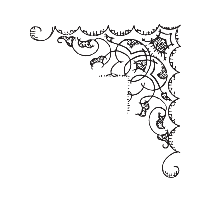
دار النـشـــــر: مركز الكتاب للنشر
عنـوان الكتـاب: التايكوندو: النظرية والتطبيق
اسـم المؤلـف: د. محمود طاهر اللبودى
رقــم الطبعــة: الأولى
تـاريــخ الطبــع: ٢٠١٩

الناشر
مركز الكتاب للنشر
شارع الهداية بلوك ١٨ قطعة ١ - حى السفارات - مدينة نصر - القاهرة
ت: ٠١٢٢٧٣١٠٠٤٢ - ٢٣٥٢٢٠٩٥
فاكس: ٢٣٥٢٢١٥٤ - ٢٢٦٣٦٨٥٠
E.mail: markazelkitab@hotmail.com

التايكوندو
النظرية والتطبيق

الدكتور
محمود طاهر اللبودى
مدرس بكلية التربية الرياضية بنين
جامعة الزقازيق

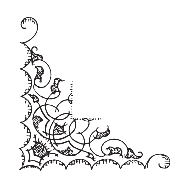
مركز الكتاب للنشر
الطبعة الأولى
٢٠١٩



الإهداء

إلى روح أبى وأخى عبدالمنعم

غفر اللّه لهما وأسكنهما فسيح جناته.



الفهرس

الموضوعات	صفحة
الإهداء	٥
المقدمة	١٣
الفصل الأول:	١٥
التطور التاريخى لرياضة التايكوندو	١٧
التايكوندو فى العصر الحديث	١٩
التايكوندو فى العصر الحالى	٢٠
التايكوندو فى مصر	٢١
❑ فلسفة رياضة التايكوندو	٢٣
❑ قواعد السلوك الاجتماعى لممارسى رياضة التايكوندو بكوريا	٢٥
❑ درجات الأحزمة فى رياضة التايكوندو	٣١
الفصل الثانى:	٣٣
التقسيم الفنى للرياضة التايكوندو	٣٥
❑ أولًا: فن الاشتباك الكيروچى	٣٦
❑ ثانيًا: البومزا	٣٦
❑ ثالثًا: الدفاع عن النفس	٣٦
❑ رابعًا: فن العروض والتكسير	٣٧
الهيكل البنائى لرياضة التايكوندو	٣٨
❑ أولا: التحية kyong Ri	٣٨
❑ ثانيًا الوقفات seogi	٣٩

□ ثالثًا: مهارات الذراع ٤٤
□ رابعًا: مهارات الرجل الهجومية (الركلات) Chagi ٤٦
□ خامسًا: التحركات ٧٢

الفصل الثالث: ٧٥

البومزا ٧٧
□ شرح البومزا الأولى (تاچوك - إلچن) ٧٧
□ شرح البومـزا الثانية (تاچوك - إيچن) ٨١
□ شرح البومزا الثالثة (تاچوك - سمچن) ٨٥
□ شرح البومزا الرابعة (تاچوك - سـاچن) ٨٩
□ شرح البومزا الخامسة (تاچوك - اوچن) ٩٣
□ شرح البومزا السادسة (تاچوك - يوكچن) ٩٧
□ شرح البومزا السابعة (تاچوك - تشلچن) ١٠١
□ شرح البومزا الثامنة (تاچوك - بالچن) ١٠٥

الفصل الرابع: ١١١

انتقاء ناشيء التايكوندو ١١٣
□ الهدف من عملية انتقاء ناشيء التايكوندو ١١٣
□ مؤشرات انتقاء ناشيء التايكوندو ١١٤
□ مراحل انتقاء ناشيء التايكوندو ١١٦

القـدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو ١١٩
□ أولًا: القدرة العضلية ١١٩
□ ثانيًا: سـرعة الأداء (السرعة الحركية) ١٢١
□ ثالثًا: الرشاقـة ١٢٢
□ رابعًا: المـرونـة ١٢٤

❑ خامسًا: التوازن ١٢٦
❑ سادسًا: تحمل السرعة ١٢٩
❑ سابعًا: تحمل القوة ١٣٠
الفصل الخامس: ١٣٣
تقسيم الموسم التدريبى فى رياضة التايكوندو ١٣٥
❑ أولًا: فترة الإعداد البدنى العام ١٣٥
❑ ثانيًا: فترة الإعداد البدنى الخاص ١٣٦
❑ ثالثا: فترة المنافسات ١٣٨
❑ رابعًا: الفترة الانتقالية ١٣٨
الإعداد الخططى للاعبى التايكوندو ١٤٠
❑ أهمية الإعداد الخططى للاعبى التايكوندو ١٤٠
❑ مقومات الإعداد الخططى ١٤١
❑ معادلة فاعلية الأداء الدفاعى والهجومى والمهارى فى رياضة التايكوندو ١٥٢
❑ استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للاعبى التايكوندو ١٥٣
الفصل السادس: ١٥٥
التدريب العقلى للاعبى التايكوندو ١٥٧
❑ مفهوم التدريب العقلى ١٥٧
❑ تعريف التدريب العقلى ١٥٧
❑ أهمية التدريب العقلى للاعبى التايكوندو ١٥٨
❑ الشروط الواجب توافرها للقيام بالتدريب العقلى للاعبى التايكوندو .. ١٥٩
❑ محتوى أو مضمون التدريب العقلى ١٥٩
❑ تطبيقات المهارات النفسية فى برامج التدريب العقلى ١٦٠
الميكانيكا الحيوية فى رياضة التايكوندو ١٧٠

□ أهمية استخدام التحليل البيوميكانيكى فى رياضة التايكوندو ١٧٠
□ أغراض التحليل البيوميكانيكى فى رياضة التايكوندو ١٧١
□ مراحل الأداء المهارى (مراحل أداء الحركة) فى رياضة التايكوندو ١٧٢
□ الميكانيكا الحيوية والأداء الفنى فى رياضة التايكوندو ١٧٢
□ مؤشرات فاعلية إتقان الأداء المهارى فى رياضة التايكوندو ١٧٣
□ الخطأ فى الأداء الفنى للاعبى التايكوندو ١٧٤
□ دور الميكانيكا الحيوية فى التغلب على الأخطاء الفنية عند لاعبى التايكوندو ١٧٥
□ التحليل الميكانيكى لمهارات الركل ١٧٦
□ الأسس البيوميكانيكية للركل ١٧٦
الإصابات فى رياضة التايكوندو ١٧٨
□ تعريف الإصابة الرياضية ١٧٨
□ درجات الإصابة ١٧٨
□ العوامل المؤثرة على الإصابات فى رياضة التايكوندو ١٧٩
□ الإصابات الشائعة فى رياضة التايكوندو ١٨١
□ كيفية الوقاية من الإصابات الرياضية ١٩١
الفصل السابع: ١٩٥
قواعد اللعب وتفسيراتها فى رياضة التايكوندو ١٩٧
□ مادة ١: الغرض ١٩٧
□ مادة ٢: التطبيق ١٩٧
□ مادة ٣: منطقة المنافسة Competition Area ١٩٨
□ مادة ٤: اللاعب ٢٠٤
□ مادة ٥: شرائح الوزن ٢٠٨

□ مادة ٦: تصنيف وطرق المنافسة ٢١١
□ مادة ٧: مدة المنافسة ٢١٣
□ مادة ٨: إجراء القرعة ٢١٤
□ مادة ٩: عملية الوزن ٢١٥
□ مادة ١٠: إجراءات سير المباراة ٢١٦
□ مادة ١١: التقنيات والمناطق المسموحة ٢١٨
□ مادة ١٢: النقاط المحتسبة ٢٢٠
□ مادة ١٣: تسجيل النقاط و إعلانها ٢٢٢
□ مادة ١٤: الأفعال الممنوعة والمخالفات ٢٢٤
□ مادة ١٥: الموت المفاجئ وقرار الترجيح ٢٣٢
□ مادة ١٦: القرارات ٢٣٣
□ مادة ١٧: الضربة الطارحة (الترنح) ٢٣٦
□ مادة ١٨: الإجراءات التى تتم فى حالة الضربة الطارحة (الترنح) ٢٣٦
□ مادة ١٩: إجراءات تعليق المباراة ٢٣٩
□ مادة ٢٠: الفنيين الرسميين ٢٤٣
□ المادة ٢١: استخدام مراجعة إعادة التشغيل للفيديو ٢٤٨
□ مادة ٢٢: العقوبات ٢٥١
□ مادة ٢٣: أمور أخرى غير محددة فى القانون ٢٥٣
بعض المصطلحات الخاصة برياضة التايكوندو ٢٥٩
قائمة المراجع العربية والأجنبية ٢٦١
□ المراجع العربية ٢٦٣
□ المراجع الأجنبية ٢٦٩

المقدمة

رياضة التايكوندو من الرياضات التى لاقت انتشارًا واسعًا فى الآونة الأخيرة على مستوى العالم بشكل عام وفى جمهورية مصر العربية بشكل خاص، ويرجع ذلك إلى ماتتميز به وتقدمه تلك الرياضة من مهارات مثيرة وممتعة للعديد من الشباب والتى تتضح أثناء مبارياتها، ويرجع سبب الانتشار الواسع لتلك الرياضة أيضًا وزيادة شعبيتها إلى مشاركة العديد من اللاعبين الدوليين المصريين والعرب فى الألعاب الأوليمبية وحصول العديد منهم على ميداليات أوليمبية، مما جعلهم قدوة للعديد من الأطفال والشباب دفعهم ذلك لممارسة رياضة التايكوندو، فالتايكوندو رياضة تساعد ممارسيها على تهذيب النفس وتنشيط العقل وبناء الجسم السليم، وكلمة تايكوندو تعنى استخدام اليدين والقدمين للدفاع عن النفس، حيث أن «تاى» تعنى القدم - «كون» تعنى القبضة - «دو» تعنى الأسلوب أو الطريقة.

ونظرًا إلى ندرة المراجع العلمية فى رياضة التايكوندو على حد علم المؤلف وافتقار المكتبة العربية إلى العديد من المراجع العلمية المتخصصة التى تتناول رياضة التايكوندو، دفع ذلك المؤلف إلى إعداد مؤلفه الأول عن رياضة التايكوندو من الناحية النظرية والتطبيقية ليكون نواة حقيقية للباحثين والدارسين وكل العاملين فى مجال رياضة التايكوندو من لاعبين ومدربين والذى يضم فى متنه سبعة فصول، جاء فى الفصل الأول التطور التاريخ لرياضة التايكوندو إلى أن دخلت جمهورية مصر العربية - فلسفة رياضة التايكوندو - قواعد السلوك الاجتماعى لممارسة رياضة التايكوندو - درجات الأحزمة فى رياضة التايكوندو، وتناول الفصل الثانى موضوعين مهمين هما التقسيم الفنى والهيكل البنائى لرياضة التايكوندو، وتناول الفصل الثالث مجموعة بومزا «تاچوك» من البومزا الأولى

حتى البومزا الثامنة، وتناول الفصل الرابع انتقاء ناشئ التايكوندو وأهم القدرات البدنية المرتبطة برياضة التايكوندو، وجاء فى الفصل الخامس تقسيم الموسم التدريبى والإعداد الخططى للاعبى التايكوندو، وتناول الفصل السادس ثلاث موضوعات هما التدريب العقلى للاعبى التايكوندو - الميكانيكا الحيوية فى رياضة التايكوندو - الإصابات الشائعة فى رياضة التايكوندو وكيفية الوقاية منها، وتناول الفصل السابع والأخير من هذا الكتاب قواعد اللعب وتفسيراتها فى رياضة التايكوندو إلى جانب بعض المصطلحات الخاصة برياضة التايكوندو.

وفى النهاية يتمنى المؤلف أن يجد القارئ والدارس فى هذا الكتاب ما يثير اهتماماته ويزيد فهمه ويشبع حاجاته للمعرفة حول الإطار النظرى والتطبيقى لرياضة التايكوندو.

المؤلف

الفصل الأول

- ❑ التطور التاريخى لرياضة التايكوندو
- ❑ فلسفة رياضة التايكوندو
- ❑ قواعد السلوك الاجتماعى لممارسة رياضة التايكوندو
- ❑ درجات الأحزمة فى رياضة التايكوندو

التطور التاريخى لرياضة التايكوندو

الإنســان بطبيعته لديه غريزة الحفاظ على حياته الخاصة، ومن ثم يشــارك فى الأنشطة البدنية إما بقصد أو بدون قصد. فالإنسان لا يمكن الاستغناء عن حركاته البدنية حيث انه ينمــو و يتطور عليها، بغض النظر عن الزمان والمــكان. ففى العصور القديمة اضطر الناس إلى اســتخدام وســائل أخرى للحفاظ على حياتهم من هذه الوسائل القبضة العارية والجسم للدفاع عن أنفســهم. حتى أنها وضعت بشــكل طبيعى تقنيات القتــال عارية اليد. حتى فى الأوقات التى وضعت الســلاح كوســيلة دفاعية أو هجومية استمر الناس فى التمتع بتقنيات القتــال عارية اليد بغرض بناء القــوة البدنية وكذلك التباهى من خلال المباريات فى طقوس المجتمعات القبلية.

وفى الأيام الأولى من شبه الجزيرة الكورية، كان الكوريون يستخدمون فنون الدفاع عن النفس بغرض حماية أنفســهم من مخاطر الحيوانات المفترسة، حيث وصلوا إلى استخدام الأيدى والأرجل للدفاع عن أنفسهم و يعتقد أن هذا هو بالضبط التأصيل الحقيقى للتايكوندو فى ذلك الوقت، الذى يندرج تحت أسماء **سوباك «Subak»، تايكون «Taekkyon»** فى الجزء الأخــير من العصور القديمة فى شــبه الجزيرة الكورية، وجد ثلاثــة ممالك تنافس فيما بينها للهيمنة وهى: كوجوريو، وسيلا، وبايكج. وكانت كل مملكة من هذه الممالك منغمسة فى قوتها الوطنية معتمدة فى ذلك على المحاربين المدربين؛ ونتيجة لذلك، نظم المحاربين الشباب، مثل «Hwarangdo» فى مملكة شيلا و«Chouisonin» فى مملكة كوجوريو، تدريبًا لفنون

الدفـاع عن النفس باعتبـاره واحدا من الموضوعات المهمة للتعلـم، ووضع «Muyedobo» كتب توضح أن التايكوندو هو أساس فنون الدفاع عن النفس، وأساس لبناء القوة الجسدية باسـتخدام تدريب الذراعين والساقين بحرية، وكذلك الجذع للتكيف لأى حالات حرجة، وهو ما يعنى أن التايكوندو كان بالفعل سائد فى ذلك العصر. وهكذا، فإنه يمكن الافتراض بسهولة أن نشأة التايكواندو كانت من أيام المجتمعات القبلية فى شبه الجزيرة الكورية.

مملكة سـيلا تأسسـت فى عام ٥٧ قبل الميلاد. على الجزء الجنوبى الشرقى من كوريا، وقد ظهـر فى «كوينجو» وهى عاصمة مملكة سـيلا تمثالان بوذيان فى وضع قتال مرسـومان على الجدران يمثلان عملاقين يواجهان بعضهما البعض، كما اشتهرت مملكة سيلا بمنظمة (هورانج دو) وهى تمثل مجموعة الفن العسكرى لتعليم فنون القتال فى الاشتباك. وقد بنى ميثاق شرف هذه المنظمة على الولاء للدولة والطاعة للوالدين والإخلاص للأصدقاء والشجاعة فى المعارك، لم تنظـر تلك المنظمة إلى تدريبات التايكوندو من ناحية فائدتها فى القتال غير المسـلح وفى الإعداد البدنى فقط ولكنها نظرت إليه كنشاط ترويحى و إبداعى أيضًا.

وظهـرت فنـون للدفاع عن النفس بمملكـة كوجوريو والتى تأسسـت فى عام ٣٧ قبل الميـلاد على الجزء الشـمالى مـن كوريا على طول نهـر يالو، حيث بذل الأبـاء جهودًا كبيرة لرفع مستوى أبنائهم الصغار إلى محاربين أقوياء، وقد أطلق على الشباب المحاربين فى مملكة «كوجوريوا» اسـم «سـونباى» وتعنى رجل المهارة القوى الذى لايتراجع فى الحروب، كما تـم العثـور على لوحات حجرية على جـدران المقابر الملكية لكلٍ من مقبرة مو ينج شـونج وكاكيشوشـونج حيث أظهرت تلك اللوحات تدريبات للدفاع عن النفس، وقد ضم سقف مقبرة مو ينج شونج رسوما لشخصين يتدربان على ركلات التايكوندو، بينما وجدت رسومات على سـقف مقبرة كاكيشو شونج لشـخصين فى وضع قتال حر **لذلك** يعد التايكوندو واحدا من الفنون الرئيسية للتدريب البدنى فى ذلك الوقت.

ومـن خلال ماتـم عرضه يتضح مدى أقدمية رياضة التايكونـدو قبل العديد من فنون الدفـاع عن النفس الأخـرى وليس كما يعتقد بعض الناس بأنها قد نشـأة من خلال رياضة

الكونغوفو الصينية بعد سقوط مملكة سيلا والتى امتدت من (٩١٨ إلى ١٣٩٢ بعد الميلاد) قامت سلالة « كوريو » بتوحيد شبة الجزيرة الكورية ومعه تطور التايكوندو وأصبح أكثر منهجية، حيث أصبح مادة إلزامية لاختيار الطلاب العسكريين كما نمت فنيات التايكوندو وأصبحت أسلحة فعالة للقتال بين البشر، وفى الجيش استحدث نمط للتدريب الجماعى يسمى (اوبيونج - سوباك) وتعنى تجميع خمس محاربين يمارسون رياضة التايكوندو فى صورة حرب حقيقية.

فى الأيام الأولى من سلالة « كوريو » كانت فنون الدفاع عن النفس هى المؤهلات الوحيدة لكى يصبح الفرد عسكريا. بعد احتلال شبه الجزيرة الكورية، كانت المملكة بحاجة إلى قدرات دفاعية وطنية، حيث تم ترقية الجندى الذى يتقن فنيات التايكوندو من جندى عادى إلى جنرال.

وفى نهاية سلالة « كوريو » ظهر البارود وأنواع جديدة من الأسلحة مما أدى إلى اندثار ألعاب الدفاع عن النفس، وأصبحت فنون التايكوندو ألعاب تقليدية يتم توريثها كعادات لتنتقل بنا إلى العصر الحديث (تشوسون).

التايكوندو فى العصر الحديث

فى العصر الحديث من كوريا ظهرت سلالة «تشوسون» وذلك من عام (١٩١٠ - ١٩٣٢م) ومن هنا ظهرت كوريا الإمبريالية والحكم الاستعمارى اليابانى حتى عام ١٩٤٥م، وكان التايكوندو فى ذلك الوقت يسمى بالسوباك الذى تحول إلى اسم تايكون والذى تعرض فى نهاية المطاف لخسارة وذلك لعدم دعم الحكومة المركزية له، وذلك لاتجاه الحكومة إلى تحديث أجهزة الدفاع الوطنى، على الرغم من أن السوباك لا يزال هو اللعبة الشعبية فى «تشوسون».

وفى أيام الملك «جانجو» وبعد الغزو المشين لكوريا من قبل اليابانيين اتجهت الحكومة الكورية إلى إحياء تدابير دفاعية قوية من خلال تعزيز التدريب العسكرى وممارسة فنون

الدفــاع عن النفس. وفى هذه الفترة نشر ما يســمى (ميودوبــو - تونجى) وهو كتاب يوضح رسـومات للدفاع عن النفس (فنيات اليد) ويتكون الرسم التوضيحى من (٣٨) حركة تماثل مهارات البومزا فى التايكوندو على الرغم من أن تلك الرسومات لايمكن مقارنتها مع البومزا والتايكوندو اليوم والتى تم تحديثها من خلال الدراسات العلمية.

وعلى الرغم من أن الحكم الاسـتعمارى اليابانى عمل على عدم ممارسـة الألعاب الشعبية والتى من ضمنها التايكوندو وذلك بغرض تثبيط همم الشـعب الكورى، إلا أن ذلك لم يمنع مــن ممارسـة التايكوندو بطريقة سرية بواسـطة مـدرسى التايكوندو وخبرائهـا والتى من ضمنهم (سـونج دوك كى). وقد اسـتمرت ممارسـة رياضة التايكونـدو سرًا حتى تم تحرير البلاد من الاستعمار اليابانى.

التايكوندو فى العصر الحالى

بعد تحرير كوريا من الاسـتعمار اليابانى بدء الشـعب الكـورى فى الاعتماد على ذاته واسـتؤنفت الألعاب التقليدية شـعبيتها مرة أخرى ومن ضمنها التايكوندو على يد «سـونج دوك كى» الذى قدم عرضًا لفنون تلك الرياضة أمام رئيس كوريا بمناسبة عيد ميلاده.

بدء خبراء التايكوندو فى فتح صالات رياضية للتايكوندو فى جميع أنحاء البلاد. وبعد انتهاء الحرب الكورية قد شـاعت درجات أحزمة التايكوندو داخل البلاد، كما تم أرسـال حـوالى ٢٠٠٠ درجة ماجسـتير للتايكوندو لأكثر من ١٠٠ دولة حول العالم لدراسـة فنون التايكوندو داخل جامعات كوريا.

وفى عـام ١٩٧٢م تم تأسـيس «الكوكيـوان» وذلك لنـشر اللعبة على المسـتوى العالمى وتعليـم المدربين فنون وأساسـيات التايكوندو، وفى عام ١٩٧٣م تم تأسـيس الاتحاد العالمى للتايكونـدو وضم ١٠٨ دولة، كما تكونت أيضًا العديد من الاتحادات على المسـتوى القارى والأقليمـى، ومع ذلك أقيمت أول بطولة عالم للتايكوندو فى ١٩٧٣م بكوريا الجنوبية، وفى عام ١٩٧٥م أصبح الاتحاد العالمى للتايكوندو عضوًا فى منظمة الرياضات العالمية.

وفى نفس العام ١٩٧٥م تم قبول التايكوندو كرياضة رسمية من قبل اتحاد الرياضيين الهواة بالولايات المتحدة، واعتراف النقابة العامة للاتحادات الرياضية الدولية، وفى عام ١٩٧٦م أصبح التايكوندو رياضة رسمية فى بطولة العالم العسكرية، وفى عام ١٩٨٠م اعترفت اللجنة الأوليمبية بالاتحاد العالمى للتايكوندو وفى عام ١٩٨١م أصبح التايكوندو حدثًا رسميًّا من الألعاب العالمية ودورة الألعاب الأفريقية ١٩٨٣م، والألعاب الأسيوية عام ١٩٨٤م، ودورة الألعاب الأمريكية ١٩٨٦م، وفى دورة الألعاب الأوليمبية بسيول ١٩٨٨م، ودورة الألعاب الأوليمبية ببرشلونة ١٩٩٢م تم إدراج التايكوندو كرياضة استعراضية، وفى ٤ سبتمبر ١٩٩٤م صوتت اللجنة الأوليمبية الدولية بدورتها ١٠٣ فى باريس على أن يدرج التايكوندو كرياضة رسمية فى دورة الألعاب الأوليمبية بسيدنى ٢٠٠٠م، ونتيجة لذلك سمى يوم ٤ سبتمبر بيوم التايكوندو من قبل الاتحاد العالمى للتايكوندو، ومنذ دخول التايكوندو دورة الألعاب الأوليمبية كرياضة رسمية فى سيدنى عام ٢٠٠٠م ازداد عدد اللاعبين بشكل ملحوظ.

وفى عام ٢٠٠٩م تم إقامة أول دورة للألعاب البارليمبية (ذوى الاحتياجات الخاصة) وشارك التايكوندو فيها لأول مرة.

وتم تضمين رياضة التايكوندو فى دورة الألعاب الأوليمبية للشباب، بدءًا من الدورة الأولى فى سنغافورة ٢٠١٠م.

ومع زيادة عدد ممارسى التايكوندو فى العالم وزيادة عدد الاتحادات الوطنية إلى ٢٠٦ عضوًا داخل الاتحاد العالمى جعلت الاتحاد العالمى للتايكوندو(wtf) يبذل جهودًا متواصلة لجعل التايكوندو رياضة للجميع بغض النظر عن الجنس أو العرق أوالعمر أو الدين أو الثقافة ومع أو بدون الإعاقة البدنية أو العقلية بالتعاون مع مختلف المنظمات الرياضية الدولية.

التايكوندو فى مصر

ظهر التايكوندو فى مصر فى أواخر السبعينيات وانتشرت ممارسة هذه الرياضة

والاهتمام بها سريعًا، مما دعى إلى إنشـاء الاتحاد المصرى للتايكوندو فى عام ١٩٧٨م لمواكبة هذا الانتشـار السريـع للعبة، واليوم تعدى ممـارسى رياضة التايكونـدو فى مصر إلى أكثر مـن ثلاثمائة ألف لاعب ولاعبة، ولمـصر دورًا عظيمًا فى تنظيم العديد من البطولات الدولية بالإضافـة إلى اسـتضافتها العديـد مـن دورات التدريـب والتحكيم على المسـتوى المحلى والإقليمى والدولى، وهناك العديد من اللاعبين المصريين الذين حققوا العديد من الميداليات على المستوى العربى والقارى والعالمى، ومن أوائل اللاعبين اللاعب «مدحت منسى» والذى حقـق ميدالية فضيـة فى بطولة العالم بالإكوادور عام ١٩٨٢م، مـرورًا بالعديد من الأبطال المصريين الدوليين مثل (عمرو خيرى - مصطفى الأبرق - عمروسليم - فرج العمرى - خالد فوزى) فى فترة الثمانينات وأوائل التسعينات وكل من (يحيى علام - تامر عبد المنعم - عادل حسـنين - محمود نابليون) فى التسعينات، وفى دورة الألعاب الأوليمبية بأثينا ٢٠٠٤م باليونان حقق اللاعب تامر صلاح الميدالية البرونزية لمصر، كما حقق البطل المصرى سـيف عيسى الميداليـة الفضية بدورة الألعاب الأوليمبية للشـباب بالصين، والذى حقق إنجازه لوزن أقل مـن ٧٣ كـجم، بعدما جـاء خلف اللاعب الأذربيجانى سـعيد جوليـف، والألمانى المُجنس كريـم عدنان، ليكون اللاعب نواة عودة التايكوندو المصرى منذ غيابه بعد برونزية تامر صـلاح فى أولمبياد أثينـا ٢٠٠٤، حتى جاءت البطلة «هدايا مـلاك» وحققت لمصر الميدالية البرونزيـة فى دورة الألعـاب الأوليمبيـة الأخيرة والتـى كانت مقامة فى «ريـو دى جانيرو Rio De Janeiro» بالبرازيل.

فلسفة رياضة التايكوندو

إن التايكوندو ليس فقط تدريب على الركل واللكم والدفاع عن النفس. وأنه أبعد من أن يكون تدريب على المهارات الذهنية والجسمية ولكن أكثر ميزة فى هذا الفن هو تطوير وتحسين الروح المعنوية والأخلاقية لكى يصبح للاعبين القدرة على مواجهة متاعب الحياة.ولكن من الضرورى زيادة الوعى بأن تلك الرياضات يجب أن تكون آمنة وسالمة. لذا فيجب أن تعتمد على التوافق بين الذات وجوهر الشىء.

«دو» فى كوريا تعنى «فن»، «مسار»، «طريق» أو «نهج للحياه» إنها الطريقة حيث ديناميكية طبيعة الشخصية الإنسانية التى تتفاعل مع المؤثرات من القوى الخارجية.

إن جذور فلسفة التايكوندو لها العديد من المذاهب التى عقدها الباحثين والأشخاص عبر التاريخ. وهذه الصفات هدفها «السيطرة على النفس». فالديانة البوذية قدمت إلى امبراطورية كوجوريو فى الصين عام ٣٤٧ أساليب الدفاع عن النفس ولكن بالطريقة الكورية فقط.

إن الغرض من التركيز على فلسفة التايكوندو هو تقديم معانى ودلائل حيث يستطيع أى لاعب أن يخلص نفسه /نفسها من أى اعتداء أو كما يسمونه البوذيين «عقول البصيرة» حتى تعيش فى انسجام مع عالم نستطيع فيه الدفاع عن أنفسنا وعن الضعفاء.

إن جوهر هذه الفلسفة هو عبارة عن المفهوم من «الازدواجية» فى الطبيعة البشرية.

والازدواجية هنا تشير إلى تفاعل القوى المتناقضة.حيث يحدث الانسجام عندما يتم توزيع القوى المتناقضة بالتساوى ليحدث الاتزان. فعندما تهيمن قوى بأى شكل من الأشكال يكون التعارض والخلاف نتيجة لذلك.

فعلى سبيل المثال: عندما يستخدم الخصم الطاقة الإيجابية «الهجوم» أو على نحو آخر يمكننا القول يستعد للهجوم، يجب على المدافع أن يستخدم الطاقة السلبية «الاستسلام»

بالتنحى جانبا لكى يسمح لطاقة هذا الهجوم أن تتخطاه بشكل غير مؤذ و يفقد الطرف المهاجم بعضا من قواه المستخدمة فى الهجوم.

وفى هذه الطريقة، يسمى هذا الهجوم «الفاشل» بـــ «هجوم المغير» فهو هجوم فاشل لأنه لا يؤدى إلى أى إصابات و يسمى الدفاع بـــ «دفاع المستسلم»، وهو دفاع ليصد خطر الهجوم المحتمل بطريقة فعالة وفى نفس الوقت «يسمح للتوازن أن يعود».

وفى النهاية تطمح فلسفة التايكوندو أن تعد اللاعبين لمرحلة الإدراك والوعى وان يصبحوا على دراية كافية بـــ «الوقت الحاضر». وهذا يحدث عندما يكون الشخص على دراية و إدراك كامل للعلاقة بين النفس والطبيعة البشرية لدرجة أن تصرفات وردود أفعال اللاعب دائما متلائمة مع طبيعة الحياة.

لذلك فالتايكوندو تدريب فعلى للإنسان على كيفية مواجهة مصاعب الحياة والتغلب عليها وخاصة المشاغل والمتاعب التى يجدها البعض من الصعب أو من المستحيل التغلب عليها. فعندما تواجه أو تقاتل شخص تكون على دراية كاملة بانك لابد وأن تتغلب عليه ولا يوجد بديل آخر وهذا هو التناغم ما بين رياضة وفلسفة التايكوندو والحياة. لذا فتجد أن لاعبى ومدربى التايكوندو دائما ما تكون لهم شخصية هادئة والتى تنعكس على حياتهم وحاضرهم ومستقبلهم.

فكن على دراية كاملة بأن كل شخص قادر على أن يلائم نفسه مع طبيعة الحياة على نحو كامل. بالتركيز على النفس وانسجام القوى المزدوجة من خلال التعايش الإيجابى والفعال فى الوقت الحاضر، يستطيع إدراك الهدف الحقيقى من الحياة البشرية حيث الطموح والعناية بشكل كامل.

قواعد السلوك الاجتماعى لممارسى رياضة التايكوندو بكوريا

اجتماعيًا، تعتبر ممارسة رياضة التايكوندو لها العديد من القواعد التى تهيمن على التواصل ما بين أعضائها، هذه القواعد تساعد فى الحفاظ على المبادئ الوسطية فى التايكوندو وهذه المبادئ هى الإخلاص، الاحترام، المثابرة، إنكار الذات والعدالة.

ولقد جمعنا فى الصفحات التالية قائمة بالعديد من القواعد الخاصة بالسلوك الاجتماعى فى دارس (لاعب) التايكوندو بكوريا، وأنت سوف تدرك أن هذه القواعد لا تشتمل فقط على سلوك اللاعب اليومى ولكن السلوك اليومى أثناء التدريب وأيضا سلوكهم مع العالم الخارجى. فالأسلوب المناسب للاعبى التايكوندو هو أن يتدربوا باستمرار وليس فى مواعيد التدريب المحددة لهم من قبل المدرب فقط.

١- **زاوية وموضع التايكوندو**: عند الإنحاء، يجب أن تكون فى وضع استعداد وتكون رأسك مثنية بمعدل ٤٥ درجة ومؤخرة ظهرك بمعدل ١٥ درجة.

٢- **عندما تجلس فى المدرسة**: عندما تكون فى حضور المدير، يجب أن تنحنى له.

٣- **عندما يدخل مدير المدرسة**، يجب أن تنهض من مقعدك وتحييه وبعدما يجلس المدير يمكنك أن تجلس.

٤- **فى المدرسة**: عندما تدخل المدرسة يجب أن تنحنى للعلم، مدير المدرسة، المعلم ولكل من هو أعلى مرتبة ويرتدى حزام أسود. يجب أن تتجنب الحوارات غير الضرورية فى المدرسة، الطلاب يجب أن يكونوا مبجلين وموقرين فى المدرسة. ويجب أن تحافظ دائما على الزى الموحد بعناية. أو البديل المناسب فى المناسبات الخاصة، يجب أن لا ترتدى الزى الموحد عندما تغادر من المدرسة. يجب أن تستخدم كلمة المشرف «سيدى /سيدتى» عندما تتحدث إلى المدير، المعلم ومن هو أعلى مرتبة (وكأنه يرتدى حزام أسود) مهما كان العمر داخل المدرسة.

٥- **ارتداء الزى الموحد والاعتناء به**: يجب أن تحافظ على الزى الموحد نظيفًا وعندما

يكون زيك الموحد غير مرتب خلال التدريب أو اللعب يجب أن تحل هذه المشكلة بعد التوقف.

٦- **فى المجتمع والمنزل**: يجب أن تلتزم بسلوك لائق يتسم بالاحترام وأن تتكلم بأسلوب لطيف فى المنزل، المدرسة والمجتمع. يجب أن تلتزم بسلوك لائق مقبول، تحتفظ بسلوك يتسم بالاحترام اتجاه معلمك، المديرين المسئولين، الزملاء.

٧- **الحوار مع الآخرين**: فيما يتعلق بوضعيتك، عندما تجلس وتتحدث مع الأشخاص الآخرين:

- يجب أن تنظر لهم وتعاملهم بسلوك لطيف وصدر رحب.
- يجب أن يصاحب الحوار ابتسامة.
- يجب أن يكون الحوار بصوت منخفض وهادئ حتى يتسنى الفهم للشخص الآخر.
- عندما تكون فى حوار مع شخص آخر يجب أن تكون حذر من الرذاذ الذى يخرج من الفم واللعاب.
- بعد الاستماع بعناية إلى الشخص الآخر، يجب أن تعبر عن رأيك وحجتك معتمدًا على مدى صحة وصواب القرار.
- لا يجب أن تقاطع الشخص الآخر وهو يتحدث.
- لا يجب أن تحدق فى شخص ما بسلوك كريه أو بغيض.
- عندما يكون لديك حوار مع المدير يجب ألا تلمس جسده.

٨- **الثوب والمظهر**: يجب أن يكون الثوب نظيفًا ومتناسقًا.

- يجب أن ترتدى ثوبًا رسميًا خلال الدوريات، الاجتماعات أو فى أى أحداث أخرى وفى الاحتفالات.

- يجب أن يكون الشعر ممشط بنظام.
- يجب أن لا تظهر عدم الاهتمام بثيابك.

٩- **الجلوس بالسيارة**: عندما تجلس فى السيارة مع الأعلى مرتبةً، يجب دائمًا أن تساعده فى دخول السيارة أولًا وعندما تخرج من السيارة يجب أن تفعل العكس فتخرج أنت أولًا من السيارة وبعدها تساعد الأعلى مرتبةً فى الخروج.

١٠- **الاتصال الهاتفى**: عندما تجرى اتصالًا هاتفيًّا، لابد أن تذكر اسمك أولًا وبعدها تسأل عن اسم الشخص الآخر.

١١- **تناول الطعام:**

- يجب أن تجلس على الطاولة فى وضعية صحيحة.
- يجب أن تمتنع عن الكلام أثناء تناول الطعام بقدر المستطاع.
- يجب أن تبدأ فى الأكل بعد أن يبدأ الأعلى مرتبةً حتى إذا كان الشخص الآخر صديق أو ضيف، لابد أن تظهر له نفس القدر من الاحترام.
- لا يجب أن تصدر أصوات مزعجة بملعقتك، أو حين الشرب والمضغ.
- يجب أن تأكل طعامك بفم مغلق حتى لا يظهر ما بداخله.

١٢- **فى المناسبات الاجتماعية:**

- عندما تقوم بتقديم شخص للتعارف على الأعلى مرتبةً، يجب أن تطلب على نحو مهذب إذن الأعلى مرتبةً، ويجب أن تقدم له الأدنى مرتبةً.
- عندما تنول شرف أن يتم تقديمك للآخرين، يجب أن تنتظر كلمات المقدم وبعدها تقوم بتحيته.
- فى الحدث الذى تقوم فيه بالمصافحة، يجب أن ترد فقط بعد أن يقوم الأعلى مرتبةً أو الأعلى مقامًا بتقديم يده. لا يجب أن تصافح الأيدى بقوة شديدة أو بارتخاء شديد.

١٣- الزيارة:

- قبل زيارة أى شخص، يجب أن تبلغ هذا الشخص بزيارتك له، بغض النظر عن علو أو انخفاض مكانته الاجتماعية.
- إذا كان ممكنًا، يجب أن تمتنع عن الزيارات فالصباح الباكر، متأخر فى المساء، أوقات الوجبات، أو أثناء الطقس السيئ.
- إذا كان الشخص مشغول أو تشعر بأنه على ما يرام، يجب أن تغادر فى أسرع وقت ممكن.

١٤- الحضور لرؤسائك:

- عند دخول الغرفة، يجب أن يدخل الشخص المرافق أولًا، قم بالوقوف جانبًا وقم بإتاحة الفرصة لدخول الأعلى مرتبةً وقيادة الطريق.
- قبل الجلوس على الكرسى، يجب أن تنتظر أن يجلس الأعلى مرتبةً أولًا.
- خلال الوقت الذى يكون فيه الاجتماع فى تقدم، المرافق يجب أن يقف متيقظ لرئيسه، ويجب أن ينتبه للرد عليه عند الحاجة.
- عندما يعرب الأعلى مرتبةً عن رأيه، يجب أن تنصت باهتمام.

١٥- ترتيبات الجلوس فى الاحتفالات:

- يجب أن ترتب المقاعد حسب الترتيب الآتى: رئيس مجلس الإدارة، نائب رئيس مجلس الإدارة، المدير العام، المعلم، الأعلى تصنيف فى الأحزمة السوداء. لكن يجب أن ترتب المقاعد بطريقة تجعل الأوسط هو على رأس المقاعد، مع المقاعد اليسرى واليمنى يتوسطها المقعد الأهم.
- عندما يتم تغيير مكان المقاعد، يجب دائمًا أن ترتبه حسب الأعلى مرتبةً حتى الشخص الأدنى مرتبةً.

- عندما ينتهى الاحتفال، يجب أن ينهض أولًا الشـخص الأعلى مرتبةً يليه الشخص التالى الأعلى مرتبةً، ... إلخ.

١٦- أخلاقيات القادة (المدير والمعلم):

- يجب أن يتمتع المدير أو المعلم (المدرب) بالشـخصية المثالية حتى يحظى باحترام طلابه.
- يجـب عـلى المدير أو المعلـم (المدرب) الحذر بشـكل خاص لان الطلاب سـوف يتبعون كل كلامه وأفعاله.
- لا يجب على القادة الافتراء أو تشويه سمعة زملائهم أمام طلابهم.
- يجب أن يمتنع القادة عن اسـتخدام الكلمات البغيضة أو ممارسة الأفعال البغيضة أمام طلابهم.
- يجب أن يلتزم المدير والمعلم بموقف واضح ومميز.
- يجب ألا يستخدموا الحيل والألاعيب.
- لا يجب أن يتحدثوا كثيرًا أمام طلابهم.
- يجـب أن يراعوا باهتـمام الظروف العائليـة والصعوبات التـى تواجه طلابهم، ويجب أن يساعدوهم بإخلاص.
- يجب أن يقدموا المشورة وليس إعطاء الأوامر فقط.
- يجب أن يميزوا بشكل صحيح بين الأمور العامة والخاصة.
- يجب على المدير والمعلـم أن يتجنب الترف، والغرور، واللهو الصاخب المفرط، ويجب أن يظهر الاجتهاد ومقتصد الحياة لطلابهم.
- يجـب أن يأخـذ المدير والمعلم المبـادرة فى تطوير المجتمع ويجب أن يمارسـوا ما يوعظون به.

وأخيرًا هذا هو السلوك والأخلاقيات التى يجب أن يتحلى بها كل ممارس ومدرب لتلك الرياضة بل وأى رياضات أخرى فتعلم رياضة التايكوندو وما بها من فلسفة وسلوك وأخلاقيات لا تساهم فقط فى بناء الشخص ولكن تساهم فى بناء مجتمع متعلم واعى وحسن الخلق. فيجب على كل ممارسى رياضة التايكوندو وأى رياضة أخرى أن يكون لديهم سلوك صادق والذى من خلاله يستطيع أن يبرزوا روح وأخلاقيات وممارسة العدالة، والاستقامة، والتواضع، والتخلى عن الأشياء السيئة فى حياتهم والاتجاه دائمًا نحو الأفضل ونحو القيم العليا.

درجات الأحزمة فى رياضة التايكوندو

مسلسل	درجة الحزام	البومزا المطلوبة	رمز الحزام	نسبة الإجادة للنجاح	المدة باليوم بين الاختبار
١	أصفر	البومزا الأولى(تاچوك إلچن)	أصفر ١	٦٠ ٪	٣٠ يوم
٢	أصفر	البومزا الأولى(تاچوك إلچن)	أصفر ٢	٧٠ ٪	٣٠ يوم
٣	البرتقالى	البومزا الثانية (تاچوك إيچن)	برتقالى ١	٧٠ ٪	٣٠ يوم
٤	البرتقالى	البومزا الثانية (تاچوك إيچن)	برتقالى ٢	٨٠ ٪	٣٠ يوم
٥	الأخضر	البومزا الثانية (تاچوك إيچن)	أخضر ١	٨٠٪	٣٠ يوم
٦	الأخضر	البومزا الثانية (تاچوك إيچن)	أخضر٢	٩٠٪	٣٠ يوم
٧	أزرق	البومزا الثالثة (تاچوك سامچن)	أزرق ١	٨٠ ٪	٣٠ يوم
٨	أزرق	البومزا الرابعة (تاچوك ساچن)	أزرق ٢	٨٠ ٪	٣٠ يوم
٩	أزرق	البومزا الخامسة (تاچوك أوجن)	أزرق ٣	٩٠ ٪	٦٠ يوم
١٠	أحمر	البومزا السادسة (تاچوك يوكچن)	أحمر ٣	٨٠ ٪	٦٠ يوم
١١	أحمر	البومزا السابعة (تاچوك تشلچن)	أحمر ٢	٨٠ ٪	٦٠ يوم
١٢	أحمر	البومزا الثامنة (تاچوك بالچن)	أحمر ١	٩٥ ٪	٦٠ يوم

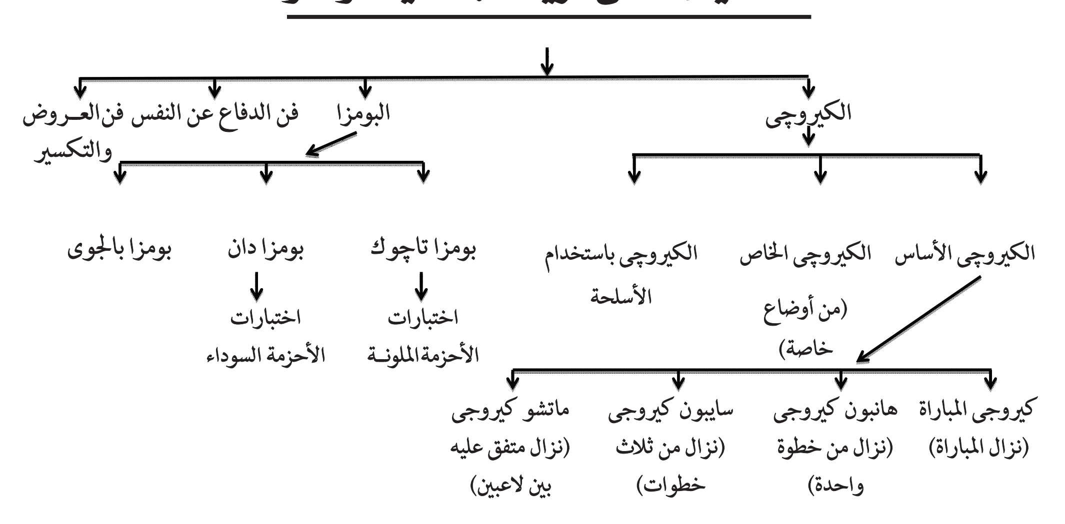
- تتدرج درجات الأحزمة فى رياضة التايكوندو سواء للأحزمة الملونة أو درجات الأحزمة السوداء.

وتبدأ درجات الأحزمة الملونة من درجة الحزام الأبيض وهذه الدرجة تدل على أن اللاعب مستجد فى رياضة التايكوندو ثم الحزام الأصفر بدرجته (١)، (٢) ثم الحزام البرتقالى(١)، (٢) ثم الحزام الأخضر(١)، (٢) ثم الحزام الأزرق بدرجاته (١)، (٢)، (٣)، ثم الحزام الأحمر بدرجاته الثلاثية (٣)، (٢)، (١)، وهى الدرجة التى تسبق الحزام الأسود فى رياضة التايكوندو، وله عدة مستويات تبدأ بدان (١) حتى تصل إلى دان (١٠) وهى أعلى درجة للحزام الأسود على مستوى العالم.

الفصل الثانى

- ❐ التقسيم الفنى لرياضة التايكوندو
- ❐ الهيكل البنائى لرياضة التايكوندو

التقسيم الفنى لرياضة التايكوندو



شكل يوضح التقسيم الفنى لرياضة التايكوندو

أولًا: فن الاشتباك الكيروجى (keorugi)

وهـو النزال بـين لاعبين وله عدة أنـواع منها الكروجى المسـتخدم فى المباريات وهو النـوع الوحيد الذى يقام له بطولات رسـمية سـواء كانت محلية أو دوليـة أو أوليمبية وهو مايميـز رياضة التايكوندو وفيه يقـوم كلا اللاعبين بارتداء الواقيـات الخاصة باللعبة أثناء المباراة متمثلة فى واقى للرأس والصدر والخصيتين وواقى الساعدين والساقين، حيث يحاول كل لاعب الفوز على اللاعب الآخر وذلك عن طريق توجيه الركلات باسـتخدام القدم فى الأماكـن المصرح بها للركل، وتوجيه لكمات بقبضة اليـد فى منطقة الصدر، وذلك فى ضوء القانـون الـدولى للتايكوندو. وهناك أنواع أخرى من الكيروچى غـير معتمدة ولايقام لهما مباريات مثل الكيروچى باسـتخدام الأسـلحة والأداوات والكيروچى من أوضاع مختلفة للجسـم كذلك الكيروچى من خطوة واحـدة أو خطوتين أو ثلاث خطوات أو الكيروچى المتفق عليه فى صورة استعراضية

ثانيًا: البومزا (poomsae)

وهى عبارة عن مجموعة من الحركات التتبعية التى تؤدى وفقًا لنظام معين فى صورة قتال وهمى أو ركلات ولكمات وصدات خيالية متفق عليها فى جميع أنحاء العالم. وللبومزا أنواع مختلفة منها بومزا تاچوك - مجموعة البومزا المتفدمة DAN - مجموعة بومزا بالجوى.

ثالثًا: الدفاع عن النفس (self defense)

وهو أحد التقسيمات الفنية لرياضة التايكوندو الذى يتم فيه الدفاع عن النفس باستخدام مختلـف أجزاء الجسـم كالقـدم والرقبة وقبضـة اليد والمرفـق، بحيث يتم توجيـه الضربات والركلات إلى مختلف أجزاء الجسم للاعب المنافس، مع عدم التقيد بأى قوانين تمنع الضرب فى مكان معين؛ كما فى الكيروچى المسـتخدم فى المبارايـات، حيث أن الدفاع عن النفس ممنوع استخدامة فى مبارايات الكيروچى، ولايستخدم إلا فى حالة الدفاع عن النفس فقط.

رابعًا: فن العروض والتكسير (kyuk - pa)

وهـو اختبـار للقوة والسرعة والتركيـز الذهنى والعصبى وضبـط النفس وعن طريق ربـط هذه العناصر معا يصبح لاعب التايكوندو ممتلكًا لقوة لا يمكن تصديقها و يسـتطيع تطو يع هذه القوة مع مهارات اليدين والرجلين بشـكل يتسـم بالسرعة والرشـاقة بأن يقدم عرضا فنيا رائعا. وقد تعددت أشـكال هذا الفن، فقد بدأت كشـكل أولى بسـيط بتكسـير الأشياء البسيطة بحركة واحدة ثم تدرجت إلى حركات ثنائية ومركبة.

الهيكل البنائى لرياضة التايكوندو

تنقسم رياضة التايكوندو إلى خمسة أوضاع أساسية ترتبط ببعضها البعض ويمثلان الهيكل الرئيسى لرياضة التايكوندو، وسوف نتناول كلًا منهما بالشرح المبسط.

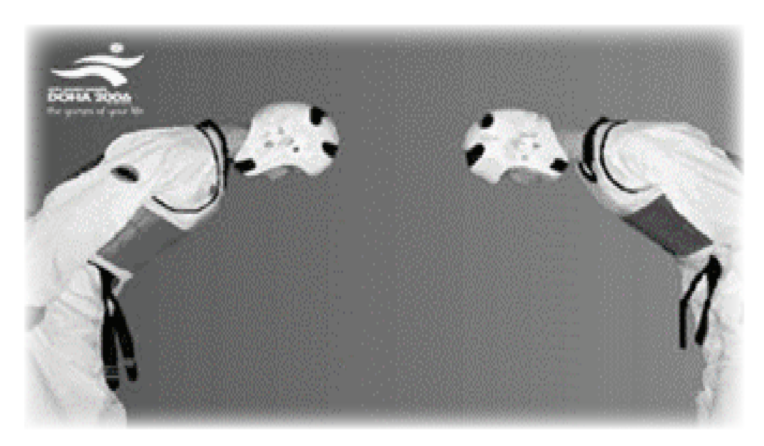
تنقسم الأوضاع الأساسية إلى:

١- التحية. ٢- الوقفات. ٣- مهارات الذراع.

٤- مهارات الرجل (الركلات) ٥- التحركات.

أولا: التحية kyong Ri

تعتبر التحية من الأوضاع المهمة التربوية والضرورية فى رياضة التايكوندو وهى تعبر عن أخلاقيات وسلوكيات هذه الرياضة وتستخدم التحية فى جميع المواقف سواء عند التدريب أو البومزا أو الكيروچى، وذلك لتحية المدرب أو الخبير أو اللاعب الخصم أو الحكم وتبدأ التحية من وضع الوقوف انتباه (تشاريوت سوجى) القدمان مضمومتان ويكون نظر اللاعب فى اتجاه الشخص المراد أداء التحية له، بعد ذلك يقوم اللاعب بعمل ميل للجذع أمامًا بزاوية قدرها ٤٥درجة محافظًا على الذراعين بجانب الجسم وتؤدى التحية قبل التدريبات المختلفة والمبارايات الرسمية وقبل أداء البومزا.



ثانيًا: الوقفات Seogi

هنـاك عدد كبير من الوقفات تسـتخدم فى رياضـة التايكوندو وتتنـوع تلك الوقفات ما بين وقفات واسعة ومتوسطة ووقفات ضيقة ووقفات خاصة، وسوف نتناول فى هذا الجزء عددًا من الوقفات المستخدمة والشائعة فى رياضة التايكوندو.

١ـ وقفة الانتباه (موايسوجى) Moa ـ seogi:



وفيهـا يقـف اللاعب فى وضع الانتباه مشـطى القدمان يشـيران للأمـام والركبتين على كامل اسـتقاماتهم والذراعين بجانب الجسم والنظر للأمام، وتستخدم هذه الوقفة عند أداء التحية.

٢ـ وقفة الاستعداد للبومزا (نارينهى سوجى) Narani ـ seogi:



- وفيها يقف اللاعب بحيث يكون المسافة بين القدمين باتساع الكتفين والقدمين على خط أفقى واحد ووزن الجسم موزع عليها بالتساوى.
- الركبتان على كامل استقامتهم ومشطى القدم يشيران للأمام.
- الجذع عمودى على الحوض.
- النظر يشير للأمام.

وتسمى هذه الوقفة أحيانًا بوقفة الراحة (بينهى سوجى).

٣ـ الوقفة الأمامية الضيقة (أب ـ سوجى) Ap ـ seogi:



تتصف تلك الوقفة بالأداء الفنى التالى:

- القدمان يشيران للأمام والقدم الخلفية تتجه للخارج قليلًا بزاوية ٤٥ درجة.
- مقدمة القدم الخلفية بمحاذاة عقب القدم الأمامية.
- الركبتان على كامل استقامتها ووزن الجسم موزع على القدمين بالتساوى.
- المسافة بين القدمين بمقدار من قدم إلى قدم ونصف.
- الجسم عمودى على الأرض والنظر فى اتجاه الخصم.

وتعتبر هذه الوقفة هى وقفة الاستعداد لمباريات الكيروجى.

٤ـ الوقفة الأمامية المتسعة (أب ـ كوبى) Apgubi:



تعتبر من الوقفات الأساسية فى رياضة التايكوندو وتسمى أيضًا بالوقفة الأمامية القطرية أو وقفة الطعن الأمامية وهى تؤدى بصورة مستمرة فى الأوضاع الخاصة بالبومزا، ويكون شكل الأداء الفنى فى هذه الوقفة كالآتى:

يقف اللاعب مستقيمًا وتأخذ القدمان الوضع التالى:

قدم للأمام والأخرى للخلف وتكون المسافة بينهما بطول خطوة ونصف أو على حساب طول اللاعب، تشير أصابع القدم الأمامية للأمام بينما تتجه أصابع القدم الخلفية للخارج قليلًا بمقدار ٣٥ درجة، وتكون ركبة الرجل الأمامية منثنية بزاوية ٩٠ درجة وركبة الرجل الخلفية مستقيمة والجذع عمودى على الحوض والنظر يتجه للأمام مع مراعاة مركز الاتزان وهو مركز ثقل الجسم.

٥ـ الوقفة الواسعة (**تشوشم سوجى**) **وقفة ركوب الحصان** Juchum ـ seogi:



ويكون الأداء الفنى فى هذه الوقفة كالتالى:

- القدمان متباعدتان وباتساع الكتفين أو على حسب طول اللاعب ومشطى القدمين يشيران للأمام حيث تكون المسافة بين القدمين ضعف مسافة القدمين فى وقفة نارينهى سوجى.
- وجود انثناء فى الركبتين بزاوية قدرها ١٤٥ درجة تقريبًا.
- اتجاه النظر يكون للأمام والجسم فى وضع عمودى على الأرض بحيث يكون مركز ثقل الجسم فى منتصف المسافة بين القدمين.

ثالثًا: مهارات الذراع

وتنقسم مهارات الذراع إلى:

١- المهارات الهجومية (الضربات):

وهـى لا تسـتخدم كثـيرًا فى المباريات ولكن تسـتخدم عند أداء البومزا بشـكل أكبر وأهمها اللكمة الأمامية المسـتقيمة فى البطن (مومتينج جيرجى) والتى تستخدم فى مباريات الكيروچى وضربة سيف اليد (سونال).

٢- المهارات الدفاعية (الصدات):

هناك العديد من الدفاعات (الصدات) المسـتخدمة فى رياضة التايكوندو ولكن هناك ثلاث دفاعات (صدات) رئيسية سوف نتناولها بالشرح:

أولًا: الدفاع عن الجزء السفلى أسفل الحزام (اراى ماكى):



وفيه يتم الدفاع بالجزء الخارجى لرسغ اليد حيث تأخذ حركة الذراع الاتجاه الجانبى من أعلى لأسفل مع مراعاة وجود انثناء بسيط فى مفصل مرفق الذراع التى تقوم بالدفاع.

ثانيًا: الدفاع عن الجزء الأوسط (مستوى الجذع) مومتينج ماكى:



وهى من المهارات التى تؤدى للدفاع ضد أى هجوم فى منطقة (الهوجو) الصدر أو البطن وفيها تأخذ الذراع الاتجاه الداخلى من الخارج إلى الداخل باستخدام الساعد فى مستوى الجذع وفى هذه المهارة يكون الدفاع بالذراع المعاكسة للرجل الأمامية.

ثالثًا: الدفاع عن الجزء العلوى (مستوى الوجه) أولجل ماكى:



وفيها يتم الدفاع بالجزء الخارجى للساعد بحيث يكون اتجاه الحركة هو الاتجاه العلوى من أسفل إلى أعلى مع ملاحظة وجود انثناء فى مفصل المرفق بزاوية ١٣٥درجة تقريبا.

رابعًا: مهارات الرجل الهجومية (الركلات) Chagi

يرى المؤلف أن الركلات تعتبر الهيكل البنائى فى رياضة التايكوندو، حيث تمثل أهمية كبيره لديها، على العكس من رياضات الدفاع عن النفس الأخرى التى يستخدم فيها الذراعين والرجلين فى الصد والركل بنسب متساوية، وتتنوع الركلات فى رياضة التايكوندو من ركلات تركل فى الاتجاه الأمامى، وركلات خلفية تعتمد على الدوران.

الخطوات الفنية للركلات الهجومية:

١- مهارة الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجى) Ap - Chagi:



المرحلة الأساسية:

من وضع الاستعداد (كيروجى - جونبى)

- ❑ يقف اللاعب (أب - سوجى) الرجل اليمنى (الراكلة) خلفًا والرجل اليسرى (الحرة) أمامًا.
- ❑ الركبتين فى حالة انثناء خفيف.
- ❑ تشير أمشاط القدمين للأمام وللخارج قليلًا.
- ❑ الذراعان أمام الصدر فى حالة الدفاع ووضع القبضة.

المرحلة الرئيسية:

- ❑ يتم نقل الحركة للرجل الضاربة من الجذع إلى الركبة ومنها على الساق ثم القدم.
- ❑ يتم بسط ركبة الرجل الضاربة بقوة وسرعة إلى الأمام فى اتجاه جسم المنافس.

❑ تصدم قاعدة إبهام القدم للرجل الضاربة (كلوة القدم) بجسم المنافس.

المرحلة الرجوعية:

❑ يتم سحب الرجل الراكلة سريعًا إلى الأرض للأمام أو للخلف لاستعادة التوازن والاستعداد لأداء مهارة جديدة أو تكرار نفس الأداء.

٢- الخطوات التعليمية للركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجى):

أ- يقوم المدرب بالشرح الشفهى للركلة مع ذكر أهميتها.

ب- يقوم المدرب بعمل نموذج جيد للركلة.

ج- يقوم المدرب بتجزئة الركلة ليتم تعليمها للاعبين فى إعداد.

- فى العدد (١) يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (أب سوجى - كيروجى جونبى).
- فى العدد (٢) يقوم اللاعب برفع الرجل الراكلة (الخلفية) للأمام ولأعلى بزاوية °٩٠ فى اتجاه الخصم.
- فى العدد (٣) يقوم اللاعب بفرد مفصل ركبة الرجل الراكلة للأمام بزاوية °١٨٠ بحيث تكون الرجل الراكلة فى خط مستقيم اتجاه الخصم. ويتم تسديد الركلة بمنطقة أسفل أصابع القدم (كلوة القدم).

د- يقوم المدرب بدمج العدد(٢، ١) فى عدة واحدة.

هـ- يقوم المدرب بدمج العدد (٣، ٢، ١) فى عدة واحدة وبالتالى يستطيع اللاعب من أداء المهارة كوحدة كواحدة.

٣- تدريبات لإتقان مهارة الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجى):

أ- الجرى فى المكان وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد كيروجى جونبى ويقوم بأداء(أب تشاجى يمين).

ب- نفس التمرين السابق ولكن (أب تشاجى يسار).

ج- الوثب فى المكان وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد كيروجى جونبى و يقوم بأداء(أب تشاجى يمين).

د- نفس التمرين السابق ولكن (أب تشاجى يسار).

هـ- الخطو للأمام وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء الركلة بالرجل اليمنى.

و- نفس التمرين السابق ولكن أداء الركلة بالرجل اليسرى.

الخطو للخلف وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء الركلة بالرجل اليمنى.

ز- نفس التمرين السابق ولكن أداء الركلة بالرجل اليسرى.

ح- الخطو جهة اليمين وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء الركلة بالرجل اليمنى.

ط- نفس التمرين السابق ولكن أداء الركلة بالرجل اليسرى.

ي- من وضع الاستعداد كيروجى جونبى يقوم اللاعب بأداء أب تشاجى يمين يليها أب تشاجى يسار بالتحرك للأمام.

ك- من وضع الرقود الركبتين فى حالة انثناء يقوم اللاعب بأداء أب تشاجى يمين يليها أب تشاجى يسار.

ل- يقوم اللاعب بأداء الركلة (يمين - يسار) على وسادة الحائط.

م- يقوم اللاعب بأداء الركلة (يمين - يسار) على سندباج.

ن- يقوم اللاعب بأداء الركلة (يمين - يسار) على مضرب إسفنجى (مت تدريب).

٤- مهارات الركلة الجانبية (يوب تشاجى) CHAGI YOP:



مهارة الركلة الجانبية من الركلات الأساسية والقوية التى يمكن استخدامها فى الهجوم، ولكنها أكثر فاعلية فى الدفاع، حيث تستخدم كحركة اعتراضية إذ تعيق الخصم من التقدم للأمام فى مباريات الكيروجى وتستخدم كركلة أساسية أيضا فى العديد من البومزات واختبارات الترقى للأحزمة. ومهارة الركلة الجانبية (يوب تشاجى) من أهم الركلات الأساسية فى رياضة التايكوندو، حيث أن اللاعب الذى يستطيع أداؤها بدرجة عالية من الإتقان باستطاعته أداء معظم الركلات الأخرى بسهولة لما تطلبه من فنيات عالية مقارنةً بأى مهارة أخرى.

الخطوات الفنية لمهارة الركلة الجانبية (يوب تشاجى) YOP CHAGI:

المرحلة الأساسية:

من وضع الاستعداد (كيروجى - جونبى)

❐ يقف اللاعب (أب - سوجى) الرجل اليمنى (الراكلة) خلفًا والرجل اليسرى (الحرة) أمامًا.

- ❑ الركبتان فى حالة انثناء خفيف.
- ❑ تشير أمشاط القدمين للأمام وللخارج قليلًا.
- ❑ الذراعان أمام الصدر فى حالة الدفاع ووضع القبضة.

المرحلة الأساسية:

- ❑ يتم رفع الركبة منثنية لأعلى وللأمام، بحيث تكون قدم الرجل المؤدية للركلة قريبة أو تكاد تلمس ركبة قدم الارتكاز.
- ❑ يدور الجسم ليصبح مواجه بالجانب للهدف المراد توجيه الركلة إليه.
- ❑ يتم فرد الركبة كاملًا لتوجيه الركلة بحافة القدم الخارجية إلى الهدف، مع مراعاة مد مفصل والفخذ كاملًا.
- ❑ اليدين تكون بجانب الجسم، وتكون القبضتان ملامستين لعظم الحوض.

المرحلة الرجوعية:

- ❑ تثنى الركبة بعد أداء الركلة لتكون مواجهة بالجانب مرة أخرى ثم يعود الجسم إلى وضعة الأول والاستعداد لأداء مهارة جديدة.

الخطوات التعليمية لمهارة الركلة الجانبية (يوب تشاجى):

أ- يقوم المدرب بالشرح الشفهى للركلة مع ذكر أهميتها.

ب- يقوم المدرب بعمل نموذج جيد للركلة.

ج- يقوم المدرب بتجزئة الركلة ليتم تعليمها للاعبين فى إعداد.

د- فى العدد (١) يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (أب سوجى - كيروجى جونبى).

- ■ فى العدد (٢) يقوم اللاعب بكسر اتصال قدم الرجل الركلة الأرض لتتقارب من ركبة رجل الارتكاز.

- في العـدد (٣) يقـوم اللاعب بالـدوران على قدم الرجل المرتكـزة ليواجه الخصم بالجانب.
- في العـدد (٤) يقوم اللاعـب بفرد مفصل ركبـة الرجل الراكلـة بالاتجاه الجانبى وتسـديد الركلة بحافة أو سـيف القدم والعودة مرة أخرى إلى وضع الاسـتعداد كيروجى جونبى.
- يقـوم المدرب بدمـج العـدد (١) والعـدد (٢) في العدد واحد للوصـول إلى وضع التقارب بين قدم الرجل الراكلة وركبة الرجل المرتكزة.
- يقوم المدرب بدمج العدد (٣) والعدد (٤) في العدد اثنين للوصول إلى وضع التسديد والعودة مرة أخرى إلى وضع الاستعداد كيروجى جونبى.
- يقوم المدرب بدمج العدد (١) والعدد (٢) والعدد (٣) في العدد واحد للوصول إلى وضـع مواجهة الخصم بالجانب وفى العدد اثنين يقوم بتسـديد الركلة والعودة إلى وضع الاستعداد كيروجى جونبى.
- يقـوم المدرب بدمج العدد (١) والعـدد (٢) والعدد (٣) والعدد (٤) في عدد واحد لأداء المهارة بشكل كامل.

تدريبات لإتقان مهارة الركلة الجانبية (يوب تشاجى):

في البداية يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المهارة في مستويات منخفضة من الأرض حتى يصل بالتدريج إلى مسـتوى الجذع ثم إلى مستوى الوجه محافظًا على وضع حافة القدم الجانبية (سيف القدم)، وقد يستخدم المدرب وضع الرقود الجانبى ويطلب من اللاعب أداء المهارة حتى يسـهل عليه عملية التدريب للمهارة. وقد تسـتغرق هذه المرحلة وقت طويلا من التدريب. وبعد الانتهاء من هذه المرحلة يقوم اللاعب بعمل التدريبات التالية:

أ- الجـرى في المـكان وعند سـماع إشـارة المـدرب يقف اللاعـب في وضع الاسـتعداد كيروجى جونبى ويقوم بأداء(يوب تشاجى يمين).

ب- نفس التمرين السابق ولكن (يوب تشاجى يسار).

ج- الوثب فى المكان وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد كيروجى جونبى و يقوم بأداء (يوب تشاجى يمين).

د- نفس التمرين السابق ولكن (يوب تشاجى يسار).

هـ- الخطو للأمام وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء الركلة بالرجل اليمنى.

و- نفس التمرين السابق ولكن أداء الركلة بالرجل اليسرى.

الخطو للخلف وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء الركلة بالرجل اليمنى.

ز- نفس التمرين السابق ولكن أداء الركلة بالرجل اليسرى.

ح- الخطو جهة اليمين وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء الركلة بالرجل اليمنى.

ط- نفس التمرين السابق ولكن أداء الركلة بالرجل اليسرى.

ي- يقوم اللاعب بأداء الركلة (يمين - يسار) على وسادة الحائط.

ك- يقوم اللاعب بأداء الركلة (يمين - يسار) على سندباج.

ل- يقوم اللاعب بأداء الركلة (يمين - يسار) على مضرب إسفنجى (مت تدريب).

١- مهارة الركلة الأمامية الدائرية (دوليو تشاجى) Dollyeo chagi:



المرحلة الأساسية:

من وضع الاستعداد (كيروجى - جونبى)

- يقف اللاعب (أب - سوجى) الرجل اليمنى الراكلة خلفًا، الرجل اليسرى الحرة أمامًا.
- الركبتان فى حالة انثناء خفيف، يشير مشطى القدمين للأمام وللخارج قليلًا.
- الذراعان فى حالة قبض أمام الصدر.

المرحلة الرئيسية:

- يقوم اللاعب بدفع الأرض بقدم الرجل الراكلة.
- يتم رفع وقبض ركبة الرجل الراكلة عاليًا إلى الصدر، مع بسط مشط القدم للأمام مع مراعاة مرور قدم الرجل الراكلة من أقرب من نقطة ركبة الرجل الحرة (الارتكاز).

- ❑ يتم لف قدم الرجل الحرة جهة اليسار بزاوية ١٨٠ درجة بحيث يكون مشط القدم إلى الخلف بينما يشير كعب القدم للأمام.
- ❑ يتم لف الجذع للداخل مع الاحتفاظ بالذراعان داخل حدود الجسم.
- ❑ يتم بسط ركبة الرجل الراكلة فى اتجاه المنافس بسرعة وقوة.
- ❑ ليتم الاصطدام بوجه القدم الخارجى للضاربة فى جسم المنافس.

المرحلة الرجوعية:

- ❑ يتم قبض ركبة الرجل الضاربة إلى الجسم ثانية عقب الانتهاء من الضرب.
- ❑ مع لف قدم الرجل ثانية بطريقة عكسية.
- ❑ يتم سحب الرجل الراكلة سريعًا للأرض للأمام أو للخلف لحفظ اتزان الجسم والاستعداد لأداء مهارة جديدة.

الخطوات التعليمية لمهارة الركلة الأمامية الدائرية (دوليو تشاجى):

أ- يقوم المدرب بالشرح الشفهى للركلة مع ذكر أهميتها.

ب- يقوم المدرب بعمل نموذج جيد للركلة.

ج- يقوم المدرب بتجزئة الركلة ليتم تعليمها للاعبين فى أعداد.

- فى العدد (١) يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (أب سوجى - كيروجى جونبى).
- فى العدد (٢) يقوم اللاعب برفع الرجل الراكلة للأمام ولأعلى بزاوية ٩٠° فى اتجاه الخصم.
- فى العدد (٣) يقوم اللاعب بعمل دوران للخارج على قدم الارتكاز (قدم الرجل الحرة) بحيث يصبح اللاعب مواجهًا للخصم بالجانب.
- فى العدد (٤) يقوم اللاعب بفرد مفصل ركبة الرجل الركلة لتسديد الركلة بوجه القدم.

- يقوم المدرب بدمج العدد (١)، (٢) فى عدد (١) ليصل اللاعب إلى وضع رفع الرجل للأمام ولأعلى مباشرة.
- يقوم المدرب بدمج عدد (٣)، (٤) فى عدد (٢) ليصل اللاعب إلى وضع تسديد الركلة بوجه القدم مباشرة.
- يقوم المدرب بدمج العدد (١) والعدد (٢) والعدد (٣) والعدد (٤) فى عدد واحد لأداء المهارة بشكل كامل.

تدريبات لإتقان مهارة الركلة الأمامية الدائرية (بيك تشاجى):

أ- الجرى فى المكان وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد كيروجى جونبى ويقوم بأداء (بيك تشاجى يمين).

ب- نفس التمرين السابق ولكن (بيك تشاجى يسار).

ج- الوثب فى المكان وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد كيروجى جونبى ويقوم بأداء (بيك تشاجى يمين).

د- نفس التمرين السابق ولكن (بيك تشاجى يسار).

هـ- الخطو للأمام وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) ويقوم بأداء الركلة بالرجل اليمنى.

و- نفس التمرين السابق ولكن أداء الركلة بالرجل اليسرى.

ز- الخطو للخلف وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) ويقوم بأداء الركلة بالرجل اليمنى.

ح- نفس التمرين السابق ولكن أداء الركلة بالرجل اليسرى.

ط- الخطو جهة اليمين وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) ويقوم بأداء الركلة بالرجل اليمنى.

ي- نفس التمرين السابق ولكن أداء الركلة بالرجل اليسرى.

ك- يقوم اللاعب بأداء الركلة (يمين - يسار) على سندباج.

ل- يقوم اللاعب بأداء الركلة (يمين - يسار) على مضرب إسفنجى (مت تدريب).

٢- الركلة العمودية (نارا تشاجى) Naeryeo - chagi :



الخطوات الفنية للركلة:

المرحلة الأساسية

من وضع الاستعداد (كيروجى - جونبى)

❐ يقف اللاعب (أب - سوجى) الرجل اليمنى الراكلة خلفًا، الرجل اليسرى الحرة أمامًا.

□ الركبتين فى حالة انثناء خفيف، يشير مشطى القدمين للأمام وللخارج قليلًا.

□ الذراعان فى وضع الدفاع القبضتين أمام الصدر.

المرحلة الأساسية:

□ يتم فرد الركبة كاملة وتكون القدم أعلى ما يمكن عن الهدف المراد الوصول إليه.

□ تثنى الركبة وذلك لتوجيه الركلة بباطن القدم الأمامى.

□ يقوم اللاعب بلف قدم الارتكاز قليلًا إلى الخارج.

المرحلة الرجوعية:

□ بعد الانتهاء من أداء الركلة يعود وضع الجسم إلى وضع الاستعداد (أب سوجى) كيروجى جونبى للاستعداد لأداء مهارة أخرى.

٣- الخطوات التعليمية للركلة العمودية (نارا تشاجى):

مهارة الركلة العمودية (نارا تشاجى) من المهارات التى لايمكن تجزئتها عند تعليمها للمبتدئين. ولكن يمكن تعليمها كوحدة واحدة لذلك يجب على المدرب القيام بالآتى:

أ- الشرح الشفهى للمهارة مع ذكر أهميتها.

ب- عمل نموذج جيد للمهارة والتأكد من استيعاب اللاعبين للمهارة والفهم الدقيق لخصائصها.

ج- يطلب المدرب من اللاعبين أداء المهارة والقيام بتصحيح الأخطاء فى كل مرة حتى يصل اللاعب إلى الوضع الجيد لأداء المهارة

د- عندما يتأكد المدرب من أن اللاعبين قد وصلوا إلى الوضع الجيد للمهارة يطلب منهم الوقوف أمام مرآة وأداء المهارة حتى يستطيعوا تصحيح أخطائهم بأنفسهم.

تدريبات لإتقان مهارة الركلة العمودية (نارا تشاجى):

أ- الجـرى فى المـكان وعند سـماع إشـارة المـدرب يقف اللاعـب فى وضع الاسـتعداد كيروجى جونبى و يقوم بأداء (نارا تشاجى يمين).

ب- نفس التمرين السابق ولكن (بيك تشاجى يسار).

ج- الوثـب فى المكان وعند سـماع إشـارة المدرب يقـف اللاعب فى وضع الاسـتعداد كيروجى جونبى و يقوم بأداء(نارا تشاجى يمين).

د- نفس التمرين السابق ولكن (نارا تشاجى يسار).

هـ- الخطو للأمام وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء نارا تشاجى بالرجل اليمنى.

و- نفس التمرين السابق ولكن أداء نارا تشاجى بالرجل اليسرى.

ز- الخطو للخلف وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء نارا تشاجى بالرجل اليمنى.

ح- نفس التمرين السابق ولكن أداء نارا تشاجى بالرجل اليسرى.

ط- الخطو جهة اليمين وعند سـماع إشـارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاسـتعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء نارا تشاجى بالرجل اليمنى.

ي- نفس التمرين السابق ولكن أداء نارا تشاجى بالرجل اليسرى.

ك- الانبطـاح المائـل وعند سـماع إشـارة المـدرب يقف اللاعـب فى وضع الاسـتعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء نارا تشاجى بالرجل اليمنى.

ل- نفس التمرين السابق ولكن أداء نارا تشاجى بالرجل اليسرى.

م- من وضع الرقود عند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء نارا تشاجى بالرجل اليمنى.

ن- نفس التمرين السابق ولكن أداء نارا تشاجى بالرجل اليسرى.

س- يقوم اللاعب بأداء نارا تشاجى (يمين - يسار) على مضرب إسفنجى (مت تدريب).

٤- الركلة الخلفية المستقيمة (تى تشاجى) Dwi - chagi:



تعتبر هذه المهاراة أقوى مهارات القدمين الدورانية الهجومية وذلك لاشتراك أكبر عدد من العضلات أثناء أدائها، ويمكن أن تؤدى هذه المهاراة من الثبات ومن القفز وفى حالة الهجوم الخاطف والهجوم المضاد.

الخطوات الفنية للركلة:

المرحلة الأساسية:

من وضع الاستعداد (كيروجى - جونبى)

- ❑ يقف اللاعب (أب - سوجى) الرجل اليمنى الراكلة خلفًا، الرجل اليسرى الحرة أمامًا.
- ❑ الركبتان فى حالة انثناء خفيف، يشير مشطى القدمين للأمام وللخارج قليلًا.
- ❑ الذراعان فى وضع الدفاع والقبضتين أمام الصدر.

المرحلة الأساسية:

- ☐ يقوم اللاعب بلف الجسم ليصبح مواجهًا بالظهر عن طريق أمشاط القدم.
- ☐ يقـوم اللاعب بثنى الركبتين قليـلًا مع تقدم أحدى القدمين على الأخرى كما تلتفت الرقبة للخلف بحيث يكون النظر للهدف المراد تسديد الركلة إليه.
- ☐ تثـنى الركبـة و يرفـع الفخـذ بحيث تكـون القـدم الراكلـة قريبة مـن ركبة قدم الارتكاز.
- ☐ تمتـد الركبة والفخـذ للخلف فى خط مسـتقيم لأداء الركلة بأسـفل الكعب (باطن القدم الخلفى).
- ☐ تكون اليدين بجانب الجسم وذلك لحفظ توازنه.

المرحلة الرجوعية:

- ☐ بعد أداء الركلة يتم سـحب الركبة والفخذ والعودة مرة أخرى إلى وضع الاسـتعداد (أب سوجى كيروجى جونبى).

الخطوات التعليمية للركلة الخلفية المستقيمة (تى تشاجى):

أ- يقوم المدرب بالشرح الشفهى للركلة مع ذكر أهميتها.

ب- يقوم المدرب بعمل نموذج جيد للركلة.

ج- يقوم المدرب بتجزئة الركلة ليتم تعليمها للاعبين فى أعداد.

- فى العدد (١) يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (أب سوجى - كيروجى جونبى).
- فى العـدد (٢) يقـوم اللاعـب بعمـل دوران على قـدم الارتـكاز لمواجهة الخصم بالظهر.
- فى العـدد (٣) يقوم اللاعب يقوم اللاعب برفع قدم الرجل الراكلة بحيث تكون فى مستوى ركبة الرجل المرتكزة .

- في العدد (٤) يقوم اللاعب بفرد مفصل ركبة الرجل الركلة لتسديد الركلة بباطن القدم بحيث يكون النظر في اتجاه الخصم.
- يقوم المدرب بدمج العدد (١)، (٢) في عدد (١) ليصل اللاعب إلى وضع مواجهة الخصم بالظهر.
- يقوم المدرب بدمج عدد (٣)، (٤) في عدد (٢) ليصل اللاعب إلى وضع تسديد الركلة بباطن القدم.
- يقوم المدرب بدمج العدد (١) والعدد (٢) والعدد (٣) والعدد (٤) في عدد واحد لأداء المهارة بشكل كامل.

تدريبات لإتقان مهارة الركلة الأمامية الدائرية (بيك تشاجى):

أ- الجرى في المكان وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب في وضع الاستعداد كيروجي جونبى ويقوم بأداء (تى تشاجى يمين).

ب- نفس التمرين السابق ولكن (تى تشاجى يسار).

ج- الوثب في المكان وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب في وضع الاستعداد كيروجي جونبى ويقوم بأداء (تى تشاجى يمين).

د- نفس التمرين السابق ولكن (تى تشاجى يسار).

هـ- الخطو للأمام وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب في وضع الاستعداد (كيروجي جونبى) ويقوم بأداء تى تشاجى بالرجل اليمنى.

و- نفس التمرين السابق ولكن أداء تى تشاجى بالرجل اليسرى.

ز- الخطو للخلف وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب في وضع الاستعداد (كيروجي جونبى) ويقوم بأداء تى تشاجى بالرجل اليمنى.

ح- نفس التمرين السابق ولكن أداء تى تشاجى بالرجل اليسرى.

ط- الخطو جهة اليمين وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء تى تشاجى بالرجل اليمنى.

ي- نفس التمرين السابق ولكن أداء تى تشاجى بالرجل اليسرى.

ك- يقوم اللاعب بأداء الركلة (يمين - يسار) على سندباج.

ل- يقوم اللاعب بأداء الركلة (يمين - يسار) على مضرب إسفنجى (مت تدريب).

١- مهارة الركلة الجانبية الدائرية (مومدوليو تشاجى) التفريجى:



الخطوات الفنية للركلة:

المرحلة الأساسية:

من وضع الاستعداد (كيروجى - جونبى)

❏ يقف اللاعب (أب - سوجى) الرجل اليمنى الراكلة خلفًا، الرجل اليسرى الحرة أمامًا.

□ الركبتان فى حالة انثناء خفيف، يشير مشطى القدمين للأمام وللخارج قليلًا.

□ الذراعان فى وضع الدفاع والقبضتين أمام الصدر.

المرحلة الأساسية:

□ يقوم اللاعب بلف الجسم للخلف.

□ ترفع الركبة والفخذ عاليًا بحيث تكون الركبة فى حالة انثناء.

□ تسدد الركلة بمنطقة الكعب أوباطن القدم مع مراعاة النظر اتجاه الركلة.

المرحلة الرجوعية:

□ بعد الانتهاء من تسديد الركلة يقوم اللاعب بالعودة مرة أخرى إلى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى).

الخطوات التعليمية للركلة الجانبية الدائرية (مومدوليو تشاجى):

مهارة الركلة الجانبية الدائرية (مومدوليو تشاجى) من المهارات التى لايمكن تجزئتها عند تعليمها للمبتدئين. ولكن يمكن تعليمها كوحدة واحدة لذلك يجب على المدرب القيام بالآتى:

أ- الشرح الشفهى للمهارة مع ذكر أهميتها.

ب- عمل نموذج جيد للمهارة والتأكد من استيعاب اللاعبين للمهارة والفهم الدقيق لخصائصها.

ج- يطلب المدرب من اللاعبين أداء المهارة و يقوم المدرب بتصحيح الأخطاء فى كل مرة حتى يصل اللاعب إلى الوضع الجيد لأداء المهارة.

د- عندما يتأكد المدرب من أن اللاعبين قد وصلوا إلى الوضع الجيد للمهارة يطلب منهم الوقوف أمام مرآة وأداء المهارة حتى يستطيعوا تصحيح أخطائهم بأنفسهم.

تدريبات لإتقان مهارة الركلة الجانبية الدائرية (مومدوليو تشاجى):

أ- الجرى فى المكان وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد كيروجى جونبى و يقوم بأداء (مومدوليو تشاجى يمين).

ب- نفس التمرين السابق ولكن (مومدوليو تشاجى يسار).

ج- الوثب فى المكان وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد كيروجى جونبى و يقوم بأداء (مومدوليو تشاجى يمين).

د- نفس التمرين السابق ولكن (مومدوليو تشاجى يسار).

هـ- الخطو للأمام وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء مومدوليو تشاجى بالرجل اليمنى.

و- نفس التمرين السابق ولكن أداء مومدوليو تشاجى بالرجل اليسرى.

ز- الخطو للخلف وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء مومدوليو تشاجى بالرجل اليمنى.

ح- نفس التمرين السابق ولكن أداء مومدوليو تشاجى بالرجل اليسرى.

ط- الخطو جهة اليمين وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء مومدوليو تشاجى بالرجل اليمنى.

ي- نفس التمرين السابق ولكن أداء مومدوليو تشاجى بالرجل اليسرى.

ك- الانبطاح المائل وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء مومدوليو تشاجى بالرجل اليمنى.

ل- نفس التمرين السابق ولكن أداء مومدوليو تشاجى بالرجل اليسرى.

م- من وضع الرقود عند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء مومدوليو تشاجى بالرجل اليمنى.

ن- نفس التمرين السابق ولكن أداء مومدوليو تشاجى بالرجل اليسرى.

س- يقوم اللاعب بأداء مومدوليو تشاجى (يمين - يسار) على سندباج.

ع- يقوم اللاعب بأداء مومدوليو تشاجى (يمين - يسار) على مضرب إسفنجى (مت تدريب).

٢- مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع اللف ٣٦٠ درجة (الـ ٣٦٠) :

المرحلة الأساسية:

من وضع الاستعداد (كيروجى- جونبى)

- يقف اللاعب (أب - سوجى) الرجل اليمنى الضاربة خلفًا والرجل اليسرى الحرة أمامًا.
- يبدأ اللاعب فى لف قدميه للداخل ناحية اليسار لتغيير وضع الوقفة إلى (تشوشم - سوجى).
- الركبتان فى حالة انثناء خفيف يشير مشطى القدمين للخارج ناحية اليسار.
- الذراعان أمام الصدر فى حالة قبض.

المرحلة الرئيسية:

- يقوم اللاعب بلف قدميه وجذعه بحيث يواجه الظهر وكعب القدمين المنافس.
- يساعده مفصلى الفخذ والحوض حيث يقوم بمرجحة الرجل الحرة من الخلف إلى الأمام من ناحية الظهر وهذا هو (اللف الأول ١٨٠ درجة).
- مع مراعاة قبض ركبة الرجل أثناء اللف ثم بسطها عند مواجهة المنافس.
- يقوم اللاعب بدفع الأرض بقدم الرجل الضاربة المرتكز عليها و يترك الأرض.
- ثم يقوم بمرجحة الرجل الضاربة بمساعدة لف مفصل فخذها من ناحية الظهر إلى

الأمام فى اتجـاه المنافس (اللف الثانى) على أن يتم قبض كامل لركبة الرجل الضاربة والتى تشير إلى أعلى بينما يشير مشط قدميها إلى أسفل.

- ثم يقوم مفصل الفخذ بشـد سـاق القدم الضاربة عندما يكون مستوى ركبتها أعلى من مسـتوى الهدف وبتكملة لـف مفاصل الحوض والفخذ والركبـة للداخل حتى تصل الرجل الضاربة إلى نفس المستوى الذى وصلت إليه الرجل الحرة.
- يقوم اللاعب ببسـط ركبة الرجل الضاربة على شـبه اسـتقامة ليصـدم وجه القدم الخارجى المنافس.
- مـع ضرورة المحافظـة على وضـع الذراعين فى اتجـاه الـضرب أى إلى الداخل وليس العكس.

مرحلة المتابعة:

يقوم اللاعب بقبض ركبة الرجل الحرة أثناء الاصطدام لتبدأ طريقها فى الهبوط للأرض لحفظ اتزان الجسم بعد هذا اللف الكامل ٣٦٠ درجة فى الهواء.

المرحلة الرجوعية:

يقوم اللاعب بقبض ركبة الرجل الضاربة بعد الاصطدام وسرعة هبوطها بعد ملامسة الرجل الحرة الأرض وهذا لزيادة حفظ اتزان الجسم والاستعداد لأداء مهارى جديد.

تدريبات لإتقان مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع اللف ٣٦٠ درجة:

أ- الجـرى فى المـكان وعند سـماع إشـارة المـدرب يقف اللاعـب فى وضع الاسـتعداد كيروجى جونبى ويقوم بأداء الركلة (الأمامية الدائرية مع اللف ٣٦٠ درجة يمين).

ب- نفس التمرين السابق ولكن أداء الركلة بالرجل اليسرى.

ج- الوثب فى المكان وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد كيروجى جونبى ويقوم بأداء الركلة (الأمامية الدائرية مع اللف ٣٦٠ درجة يمين).

د- نفس التمرين السابق ولكن أداء الركلة بالرجل اليسرى.

هـ- الخطو للأمام وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء الركلة الأمامية الدائرية مع اللف ٣٦٠ درجة بالرجل اليمنى.

و- نفس التمرين السابق ولكن أداء الركلة بالرجل اليسرى.

ز- الخطو للخلف وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء الركلة الأمامية الدائرية مع اللف ٣٦٠ درجة بالرجل اليمنى.

ح- نفس التمرين السابق ولكن أداءالركلة بالرجل اليسرى.

ط- الخطو جهة اليمين وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء الركلة الأمامية الدائرية مع اللف ٣٦٠ درجة بالرجل اليمنى.

ي- نفس التمرين السابق ولكن أداء الركلة بالرجل اليسرى.

ك- الانبطاح المائل وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء الركلة الأمامية الدائرية مع اللف ٣٦٠ درجة بالرجل اليمنى.

ل- نفس التمرين السابق ولكن أداء الركلة بالرجل اليسرى.

م- من وضع الرقود عند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) و يقوم بأداء الركلة الأمامية الدائرية مع اللف ٣٦٠ درجة بالرجل اليمنى.

ن- نفس التمرين السابق ولكن أداء الركلة الأمامية الدائرية مع اللف ٣٦٠ درجة بالرجل اليسرى.

س- يقوم اللاعب بأداء الركلة الأمامية الدائرية مع اللف ٣٦٠ درجة (يمين - يسار) على سندباج.

ع- يقوم اللاعب بأداء الركلة الأمامية الدائرية مع اللف ٣٦٠ درجة (يمين - يسار) على مضرب إسفنجى (مت تدريب).

٣- مهارة الركلة الأمامية الدائرية المزدوجة (Double Dollyo Chagi):

تعتبرمهارة الركلة الأمامية الدائرية المزدوجة من الركلات الأساسية والقوية والأكثر استخدامًا فى مباريات الكيروجى والتى يمكن استخدامها فى الهجوم والهجوم المضاد، ولكنها أكثر فاعلية فى الهجوم حيث يتم الاعتماد عليها بشكل كبير خلال المباريات ويتميز بها اللاعبين أصحاب الأوزان الخفيفة لما تحتاجه من سرعة وخفة فى الحركة من أجل الحصول على أكبر عدد من النقاط وتحقيق الفوز فى المبارايات.

الخطوات الفنية للركلة:

المرحلة الأساسية

من وضع الاستعداد (كيروجى - جونبى)

- ❑ يقف اللاعب (أب - سوجى) الرجل اليمنى الراكلة خلفًا، الرجل اليسرى الحرة أمامًا.
- ❑ الركبتان فى حالة انثناء خفيف، يشير مشطى القدمين للأمام وللخارج قليلًا.
- ❑ الذراعان فى وضع الدفاع القبضتين أمام الصدر.

المرحلة الأساسية:

- ❑ يقوم اللاعب برفع الركبة منثنية لأعلى وللأمام.
- ❑ يتم مد الركبة للأمام وللداخل بحيث يحدث لف للجذع، وأداء المهارة بوجه القدم.
- ❑ يقوم اللاعب بنقل الحركة من الرجل المسددة الأولى إلى الرجل الثانية للقيام بنفس الخطوات سالفة الذكر مع الاحتفاظ بتوازن الجسم.



- ❑ مـن الممكـن أن تؤدى الركلة الأولى فى مسـتوى البطن والأخرى فى مسـتوى البطن أيضًا، أو تؤدى الأولى فى البطن والثانية بالرأس والعكس.

المرحلة الرجوعية:

- ❑ بعـد الانتهاء من أداء الركلة يعود وضع الجسـم إلى وضع الاسـتعداد (أب سـوجى) كيروجى جونبى للاستعداد لأداء مهارة أخرى.

تدريبـات لإتقـان مهـارة الركلـة الأماميـة الدائريـة المزدوجـة (Double Dollyo Chagi):

أ- الجـرى فى المـكان وعند سـماع إشـارة المـدرب يقف اللاعـب فى وضع الاسـتعداد كيروجى جونبى ويقوم بأداء الركلة الأمامية الدائرية المزدوجة.

ب- الوثـب فى المكان وعند سـماع إشـارة المدرب يقـف اللاعب فى وضع الاسـتعداد كيروجى جونبى ويقوم بأداء الركلة الأمامية الدائرية المزدوجة.

ج- الخطو للأمام وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) ويقوم بأداء الركلة الأمامية الدائرية المزدوجة.

د- الخطو للخلف وعند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) ويقوم بأداء الركلة الأمامية الدائرية المزدوجة.

هـ- الخطو جهة اليمين وعند سـماع إشـارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاسـتعداد (كيروجى جونبى) ويقوم بأداء الركلة الأمامية الدائرية المزدوجة.

و- الانبطـاح المائـل وعند سـماع إشـارة المـدرب يقف اللاعـب فى وضع الاسـتعداد (كيروجى جونبى) ويقوم بأداء الركلة الأمامية الدائرية المزدوجة.

ز- من وضع الرقود عند سماع إشارة المدرب يقف اللاعب فى وضع الاستعداد (كيروجى جونبى) ويقوم بأداء الركلة الأمامية الدائرية المزدوجة.

ح- يقوم اللاعب بأداء الركلة الأمامية الدائرية المزدوجة (يمين - يسار) على سندباج.

ط- يقـوم اللاعب بأداء الركلة الأمامية الدائرية المزدوجة (يمين - يسـار) على مضرب إسفنجى (مت تدريب).

٤- مهارة الضربة المستقيمة بقبضة اليد (مومتنج - جيرجى)



الخطـوات الفنيـة لمهارة الضربة المسـتقيمة بقبضة اليد (مومتنـج - جيرجى) من وضع الاستعداد (جونبى):

حركات الرجلين:

❑ يقـف اللاعب (أب - سـوجى) الرجـل اليمنى أمامًـا واليسرى خلفًـا يقوم اللاعب بالضرب باليد المماثل للرجل المقدمة إلى الأمام.

حركات الذراعين:

❑ يضع اللاعب كلتا يديه والقبضة مغلقة بجانب عظمتى الحوض.

يتـم تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسـم للأمام وهى مقلوبة مع ضرورة مواجهة صدر اللاعب للأمام فى اتجاه المنافس.

❑ يتم مرجحة الذراع للأمام بحيث تظل أجزاء الذراع ملامسة لجسم اللاعب.

- ثم يتم مد زاوية المرفق مع إقلاب الذراع بحيث تكون الأصابع لأسفل لتصل قبضة اليـد للـذراع الضاربة وهى فى حالة اسـتقامة تامة لتصدم بالهـدف (صدر أو بطن المنافس).
- لابد من مراعاة أن يتم الدفع بالجزع للأمام أثناء الاصطدام، مع بقاء الذراع الآخر فى حالة قبض بجانب عظمة الحوض.

خامسًا: التحركات

تعتـبر التحركات من المهارات الأساسـية فى رياضـة التايكوندو حيث تسـاهم بقدر كبـير فى فوز اللاعب بالمباراة ولذلك يجب عـلى اللاعب أن يتقن تحركات القدمين فى جميع الاتجاهات سـواء كانـت التحركات للأمـام أو للخلف أو كلا الجانبين ومما لاشـك فيه أن إتقان اللاعب لهذه التحركات يسـاعده كثيرًا على تقدير المسـافات بينه وبين الخصم جيدًا كما تساعد اللاعب فى القدرة على المراوغة وخداع الخصم، ويمكن وضع تعريف لتحركات القدمـين بأنها قدرة لاعب التايكوندو فى التحرك والتنقل على البسـاط بأحد أو كلتا قدميه من مكان لآخر للقيام بواجب هجومى أو دفاعى معين، وهناك عدة شروط يجب أن تتوافر فى تحركات القدمين هى:

١- السرعة:

حيـث أنـه كلما زادت سرعة تحركات القدمين سـاعد ذلك اللاعب عـلى المراوغة من الخصم وفتح ثغرة لتسديد ركلاته إلى المنطقة المراد التسديد إليها.

٢- الدقة:

يجب أن يتوافر عنصر الدقة فى تحركات اللاعب على البساط وان لا تتصف بالعشوائية حتى لا تقلل من قدرات اللاعب البدنية وبذلك تؤثر على نتيجة المباراة.

٣- الاتزان:

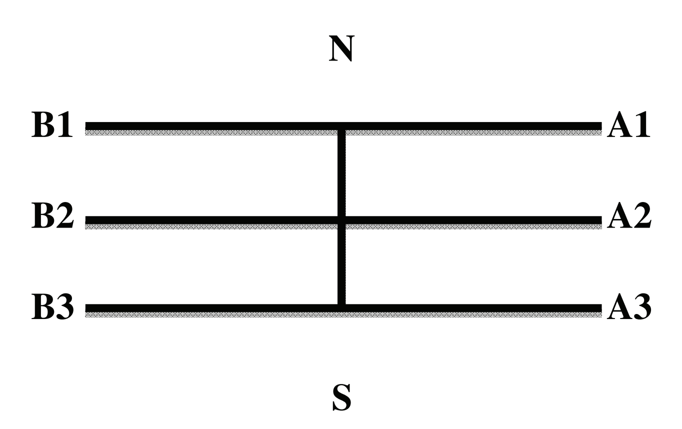
يجب أن تتسم تحركات اللاعب على البساط بالاتزان حتى يتمكن من أداء مهاراته الدفاعية والهجومية بسهولة مع الاحتفاظ بمركز ثقل جسمه فى الوضع المناسب.

٤- الانسيابية:

يجب أن تتميز تحركات القدمين بالانسيابية وعدم تصلب عضلات اللاعب أثناء الأداء حتى يتمكن من تسديد ركلاته الهجومية فى الوقت والمكان المناسب بكل سهولة دون تعقيد، كما يجب أن تكون تحركات اللاعب فى الملعب بواسطة الزحف على أمشاط القدمين مما يسهل عليه سرعة أداء واتخاذ الأوضاع المختلفة.

الفصل الثالث

- ❑ البومزا الأولى: تاچوك ـ إلچن
- ❑ البومزا الثانية: تاچوك ـ إيچن
- ❑ البومزا الثالثة: تاچوك ـ سمچن
- ❑ البومزا الرابعة: تاچوك ـ ساچن
- ❑ البومزا الخامسة: تاچوك ـ اوچن
- ❑ البومزا السادسة: تاچوك ـ يوكچن
- ❑ البومزا السابعة: تاچوك ـ تشلچن
- ❑ البومزا الثامنة: تاچوك ـ بالچن



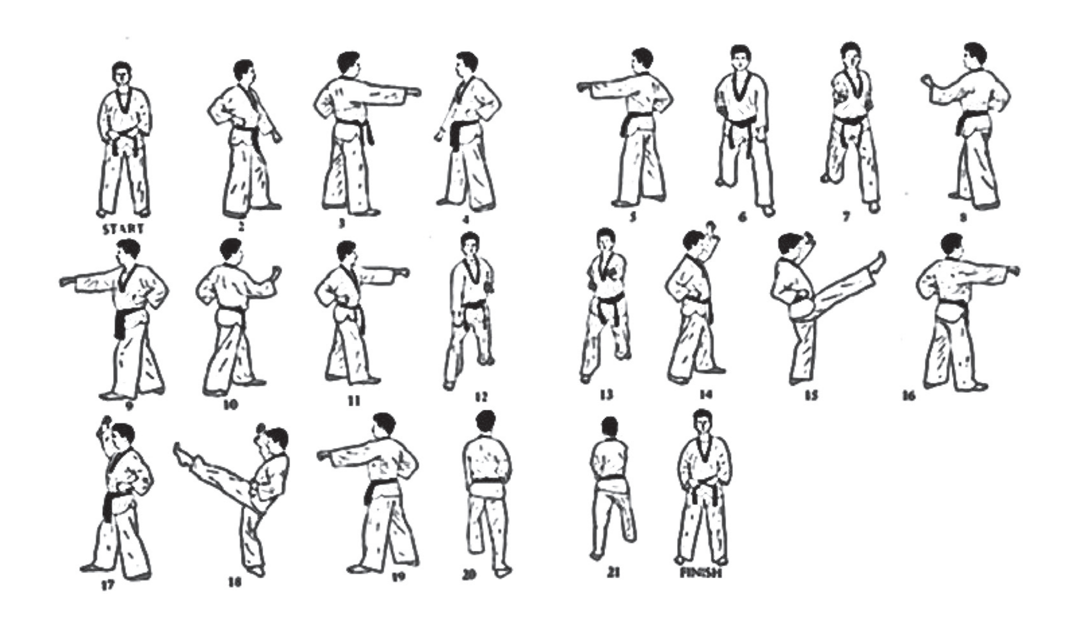
شرح البومزا الأولى (تاچوك - إلچن)

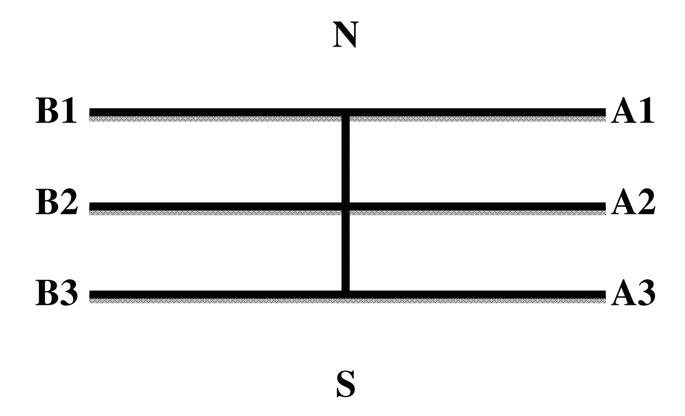
حركة الذراعين	الوقفة (سوجى)	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	م
كيبون جونبى	نارينهى سوجى	وقفة الاستعداد عند العلامة (N)	(جونبى)
اراى ما كى بساعد اليد اليسرى	اب سوجى (يسار)	تحريـك الجسـم جهة اليسـار وتقدم القدم اليسرى تجاه العلامة(A1)	١
مومتونـج جيريجـى بالقبضـة اليمنى	اب سوجى (يمين)	تقديم القدم اليمنى تجاه العلامة(A1)	٢
اراى ما كى بساعد اليد اليمنى	اب سوجى (يمين)	دوران الجسـم جهـة اليمـين تجـاه العلامة(B1)	٣

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة (سوجى)	حركة الذراعين
٤	تقديم القدم اليسرى تجاه العلامة (B1)	اب سوجى (يسار)	مومتونج جيريجى (يسار)
٥	تحريك الجسم جهة اليسار مع تقديم القدم اليسرى تجاه العلامة (S)	اب كوبى (يسار)	اراى ماكى بساعد اليد اليسرى
٦	ثبات وضع القدمين	اب كوبى (يسار)	مومتونج جيريجى (يمين)
٧	تقديم القدم اليمنى (الخلفية) للأمام وإلى الجانب الأيمن تجاه العلامة (B2)	ابسوجى (يمين)	مومتونج أن ماكى (يسار)
٨	تقدم القدم اليسرى تجاه العلامة (B2)	اب سوجى (يسار)	مومتونج جيريجى (يمين)
٩	دوران الجسم للخلف من جهة اليسار مع تقديم القدم اليسرى للعلامة(A2)	اب سوجى (يسار)	مومتونج أن ماكى (يمين)
١٠	تقدم القدم اليمنى تجاه العلامة(A2)	اب سوجى (يمين)	مومتونج جيريجى (يسار)
١١	دوران الجسم لليمين مع تقدم القدم اليمنى تجاه العلامة (S)	اب كوبى (يمين)	كيبون جونبى
١٢	ثبات القدمين	اب كوبى (يمين)	مومتونج جيريجى (يسار)
١٣	تقديم القدم اليسرى الخلفية للأمام وتتجه إلى الجانب الايسر تجاه العلامة(A3)	اب سوجى (يسار)	اولجل ماكى (يسار)
١٤	تقدم القدم اليمنى للأمام بعد أداء اب تشاجى يمين تجاه العلامة(A3)	اب سوجى (يمين)	مومتونج جيريجى (يمين)
١٥	دوران الجسم للخلف من جهة اليمين تجاه العلامة(B3)	اب سوجى (يمين)	اولجل ماكى (يمين)

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة (سوجى)	حركة الذراعين
١٦	تقـدم القدم اليسرى للأمـام بعد أداء اب تشاجى يسار تجاه العلامة (B3)	اب سوجى (يسار)	مومتونج جيريجى (يسار)
١٧	تحرك الجسـم لليمين مع تقديم القدم اليسرى جهة العلامة(B3)	اب كوبى (يسار)	اراى ماكى (يسار)
١٨	تقديم القدم اليمنى تجاه العلامة (N)	اب كوبى (يمين)	مومتونـج جيريجى (يمـين) مع الصيحة (كياب)
كومان	دوران الجسـم مـن جهـة اليسـار وعودته إلى وضع الاسـتعداد فى عند العلامة(N)	نارينهى سوجى	كيبون جونبى

Pumse Teguk II Jang (1)





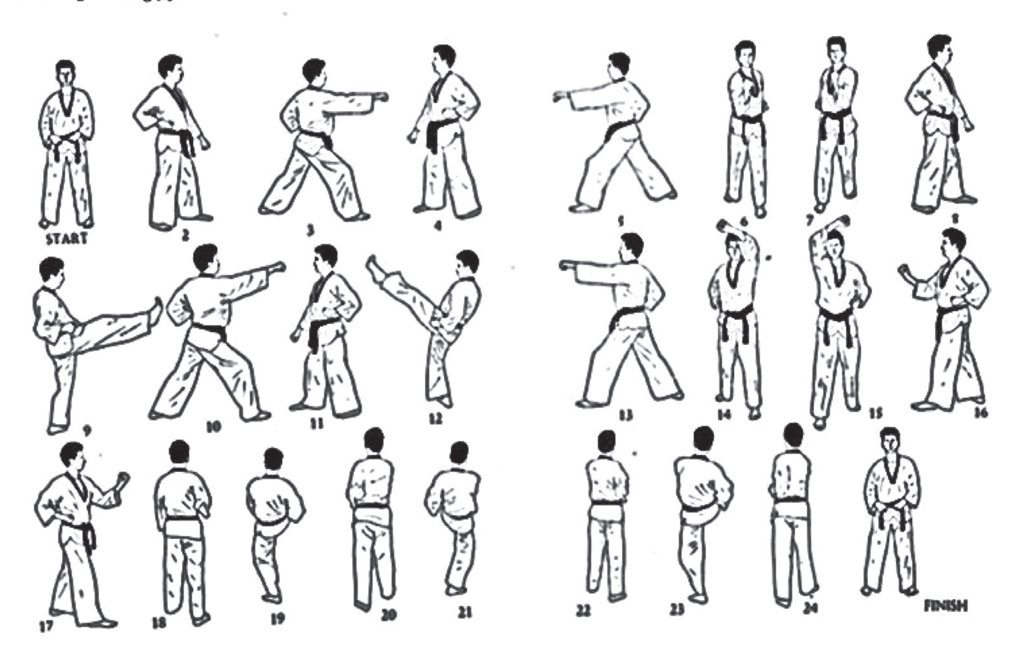
شرح البومزا الثانية (تاچوك - إيچن)

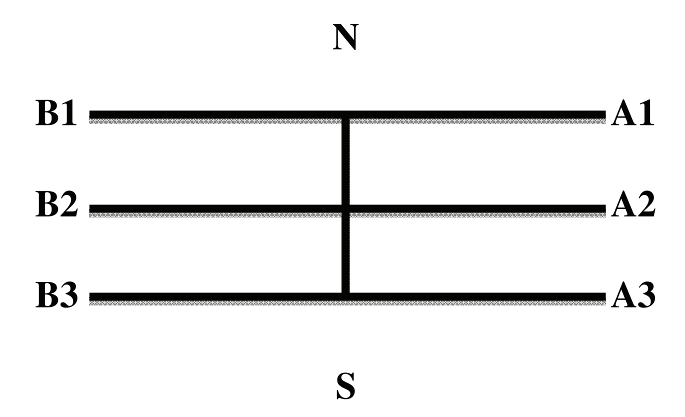
حركة الذراعين	الوقفة(سوجى)	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	م
كيبون جونبى	نارينهى سوجى	وقفة الاستعداد عند العلامة(N)	(جونبى)
اراى ماكى بساعد اليد اليسرى	اب سوجى (يسار)	تحريك الجسم جهة اليسار وتقدم القدم اليسرى تجاه العلامة (A1)	١
مومتونج جيريجى بالقبضة اليمنى	اب سوجى (يمين)	تقديم القدم اليمنى تجاه العلامة(A1)	٢
اراى ماكى بساعد اليد اليمنى	اب سوجى (يمين)	دوران الجسم جهة اليمين تجاه العلامة(B1)	٣
مومتونج جيريجى بالقبضة اليسرى	اب سوجى (يسار)	تقديم القدم اليسرى تجاه العلامة(B1)	٤
مومتونج أن ماكى (يمين)	اب كوبى (يسار)	تحريك الجسم جهة اليسار مع تقديم القدم اليسرى تجاه العلامة (S)	٥
مومتونج أن ماكى (يسار)	اب سوجى (يمين)	تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة(S)	٦

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة(سوجى)	حركة الذراعين
٧	تحرك الجسم لليسار مع تقدم القدم اليسرى تجاه العلامة(A2)	اب سوجى (يسار)	اراى ماكى باليد اليسرى
٨	تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (A2) بعد أداء اب تشاجى يمين	اب كوبى (يمين)	اولجل جيريجى (يمين)
٩	دوران الجسم لليمين للجهة الأخرى مع تقديم القدم اليمنى تجاه العلامة(B2)	اب سوجى (يمين)	اراى ماكى باليد اليمنى
١٠	تقدم القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (B2) بعد أداء اب تشاجى (يسار)	اب كوبى (يسار)	اولجل جيريجى (يسار)
١١	تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (S) مع تقدم القدم اليسرى للأمام	اب سوجى (يسار)	اولجل ماكى باليد اليمنى
١٢	تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة(S)	اب سوجى (يمين)	اولجل ماكى باليد اليمنى
١٣	دوران الجسم واللف للخلف وللجهة اليسرى مع تقدم القدم اليسرى تجاه العلامة(B3)	اب سوجى (يسار)	مومتونج أن ماكى (يمين)
١٤	دوران الجسم للخلف مع ثبات وضع الرجلين فى المكان وتحريك أمشاط الاقدام إلى الجهة الأخرى تجاه العلامة (A3)	اب سوجى (يمين)	مومتونج أن ماكى (يسار)
١٥	تحريك الجسم ناحية اليسار مع تقدم القدم اليسرى تجاه العلامة(N)	اب سوجى (يسار)	اراى ماكى (يسار)
١٦	تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (N)بعد أداء اب تشاجى (يمين)	اب سوجى (يمين)	مومتونج جيريجى (يمين)

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة(سوجى)	حركة الذراعين
١٧	تقدم القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (N) بعد أداء اب تشاجى (يسار)	اب سوجى (يسار)	مومتونج جيريجى (يسار)
١٨	تقديم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (N) بعد أداء اب تشاجى (يمين)	اب سوجى (يمين)	مومتونج جيريجى (يسار) مع الصيحة (كياب)
كومان	دوران الجسم من جهة اليسار وعودته إلى وضع الاستعداد فى عند العلامة(N)	نارينهى سوجى	كيبون جونبى

Pumse Teguk Ii Jang (2)



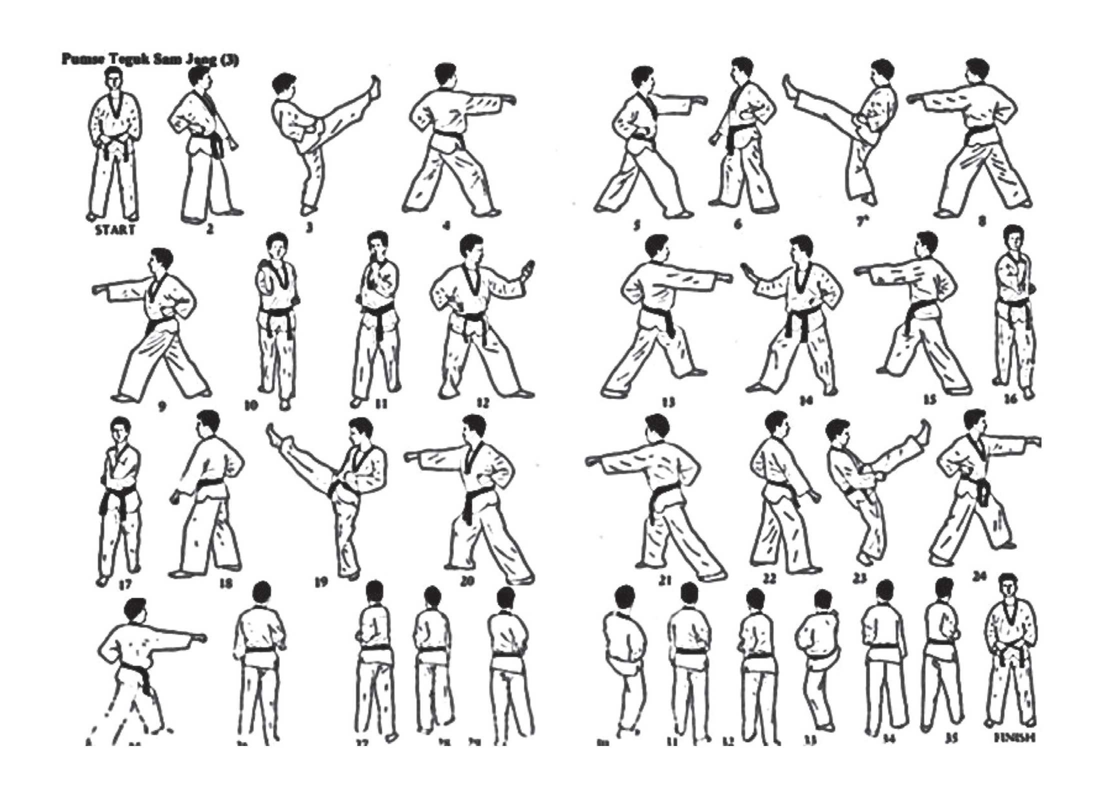


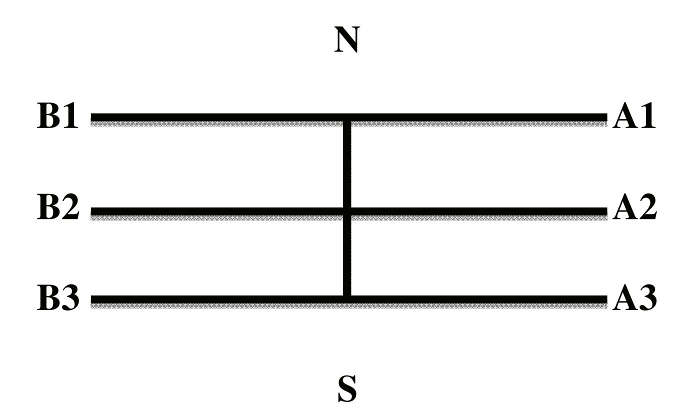
شرح البومزا الثالثة (تاچوك - سمچن)

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة(سوجى)	حركة الذراعين
(جونبى)	وقفة الاستعداد عند العلامة(N)	نارينهى سوجى	كيبون جونبى
١	تحريك الجسم جهة اليسار وتقدم القدم اليسرى تجاه العلامة (A1)	اب سوجى (يسار)	اراى ماكى بساعد اليد اليسرى
٢	تقديم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (A1) بعد أداء اب تشاجى (يمين)	اب كوبى (يمين)	مومتونج دوين جيريجى يمين يسار (دبل جيريجى)
٣	دوران الجسم جهة اليمين تجاه العلامة (B1)	اب سوجى (يمين)	اراى ماكى بساعد اليد اليمنى
٤	تقديم القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (B1) بعد أداء اب تشاجى (يسار)	اب كوبى (يسار)	مومتونج دوين جيريجى يسار يمين (دبل جيريجى)
٥	تحريك الجسم جهة اليسار مع تقديم القدم اليسرى تجاه العلامة (S)	اب سوجى (يسار)	جيبون بوم هاتسونال موكشيجى (ضربة بسيف اليد اليمنى) للداخل

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة(سوجى)	حركة الذراعين
٦	تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (S)	اب سوجى (يمين)	جيبون بوم هاتسونال موكشيجى (ضربة بسيف اليد اليسار) للداخل
٧	تحرك الجسم ناحية اليسار مع تقدم القدم اليسرى تجاه العلامة (A2)	دويت كوبى	هان سونال مومتونج يوب ماكى يسار
٨	تقدم القدم اليسرى الأمامية للأمام بالزحف تجاه العلامة (A2)	اب كوبى (يسار)	مومتونج باروجيريجى (يمين)
٩	دوران الجسم للجهة الخلفية من الناحية اليمنى مع تقديم القدم اليمنى تجاه العلامة (B2)	دويت كوبى	هان سونال مومتونج يوب ماكى يمين
١٠	تقدم القدم اليمنى الأمامية للأمام بالزحف تجاه العلامة (B2)	اب كوبى (يمين)	مومتونج باروجيريجى (يسار)
١١	تحرك الجسم لليسار مع تقدم القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (S)	اب سوجى (يسار)	مومتونج أن ماكى (يمين)
١٢	تقدم الجسم للأمام وتقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (S)	اب سوجى (يمين)	مومتونج أن ماكى (يمين)
١٣	دوران الجسم من الخلف والاتجاه نحو العلامة (B3)عن طريق تقدم القدم اليسرى	اب سوجى (يسار)	اراى ماكى (باليد اليسرى)
١٤	تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (B3) بعد أداء اب تشاجى (يمين)	اب كوبى (يمين)	مومتونج دوبن جيريجى (يسار يمين) دبل جيريجى
١٥	دوران الجسم للخلف عن طريق الجهة اليمنى مع تقدم القدم اليمنى تجاه العلامة (A3)	اب سوجى (يمين)	اراى ماكى باليد اليمنى
١٦	تقدم القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (A3) بعد أداء اب تشاجى (يسار)	اب كوبى (يسار)	مومتونج دوبن جيريجى (يمين يسار) دبل جيريجى

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة(سوجى)	حركة الذراعين
١٧	تحريـك الجسـم جهة اليسـار مع تقدم القدم اليسرى للأمام جهة العلامة (N)	اب سوجى (يسار)	اراى مـا كى (اليسـار) مومتونج جيريجى (يمين)
١٨	تقديم القدم اليمنى تجاه العلامة (N)	ابسوجى (يمين)	اراى مـا كى (يمـين) مومتونـج جيريجى (يسار)
١٩	تقدم القم اليسرى للأمام اتجاه العلامة (N) بعد أداء اب تشاجى (يسار)	ابسوجى (يسار)	اراى مـا كى (يسـار) مومتونـج جيريجى (يمين)
٢٠	تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (N) بعد أداء اب تشاجى (يمين)	ابسوجى (يمين)	اراى مـا كى (يمـين) مومتونـج جيريجى (يسار)
كومان	دوران الجسـم من جهة اليسار للعودة إلى وضع الاستعداد عند العلامة (N)	نارينهى سوجى	كيبون جونبى


Pumse Teguk Sam Jang (3)
START
2
3
4
5
6
7*
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
33
34
35
FINISH



شرح البومزا الرابعة (تاچوك - ساچن)

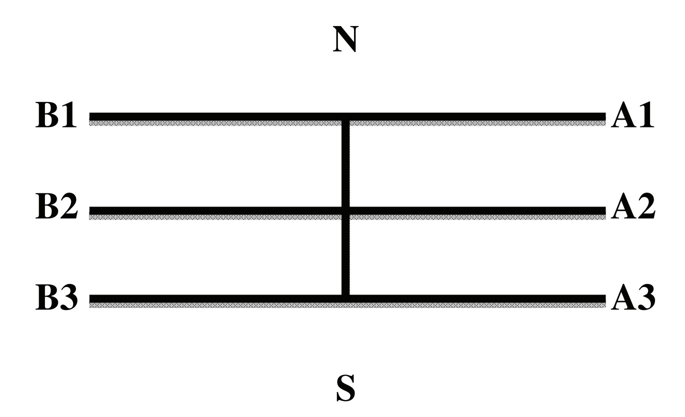
حركة الذراعين	الوقفة(سوجى)	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	م
كيبون جونبى	نارينهى سوجى	وقفة الاستعداد عند العلامة (N)	(جونبى)
سونال مومتونج ماكى (يسار)	دويت كوبى	لف الجسم جهة اليسار وتقدم القدم اليسرى تجاه العلامة (A1)	١
بيتستكوت سيوتزريجى (يمين)	اب كوبى (يمين)	تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (A1)	٢
سونال مومتونج ماكى (يمين)	دويت كوبى	دوران الجسم للخلف من الجهة اليمين مع تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (B1)	٣
بيتستكوت سيوتزريجى (يسار)	اب كوبى (يسار)	تقدم القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (B1)	٤
جيبة يوم موك تشيجى	اب كوبى (يسار)	تحريك الجسم للجهة اليسرى مع تقدم القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة(S)	٥
مومتونج بارو جيريجى (يسار)	اب كوبى (يسار)	تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (S) بعد أداء اب تشاجى (يمين)	٦

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة(سوجى)	حركة الذراعين
٧	تقـدم القـدم اليـسرى للأمـام تجـاه العلامـة (S)بعـد أداء بوب تشـاجى (يسار)	ــــــــــ	ــــــــــ
٨	تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (S) بعد أداء بوب تشاجى (يمين)	دو يت كوبى	سونال مومتونج ماكى (يمين)
٩	لف الجسـم للخلف وللجهة اليسرى مع تقـدم القدم اليـسرى للأمام تجاه العلامة (B3)	دو يت كوبى	مومتونج باكت ماكى (يسار)
١٠	أداء اب تشـاجى (يمـين) مـع عـودة الجسـم لنفـس الوضع بحيـث تتقدم القدم اليسرى للأمام مرة أخرى	دو يت كوبى	مومتونج أن ماكى (يمين)
١١	دوران الجسم للجهة الأخرى الخلفية مـن الناحية اليمـنى مع تقـدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (A3)	دو يت كوبى	مومتونج باكت ماكى (يمين)
١٢	أداء اب تشـاجى (يسـار) مـع عودة الجسـم لنفـس الوضع بحيـث تتقدم القدم اليمنى للأمام مرة أخرى	دو يت كوبى	مومتونج أن ماكى (يسار)
١٣	لف الجسم جهة اليسار مع تقدم القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (N)	اب كوبى (يسار)	جيبة يوم موك تشيجى
١٤	تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (N)بعد أداء اب تشاجى (يمين)	اب كوبى (يمين)	دونجومك اولجل اب تشـيجى (يمين)
١٥	تحريك الجسم نحو اليسار بحيث تتقدم القدم اليسرى تجاه العلامة (B2)	ابسوجى (يسار)	مومتونج ماكى (يسار)
١٦	نفـس الوضـع السـابق دون تحريك للقدم	ابسوجى (يسار)	مومتونج بارو جيريجى (يمين)

حركة الذراعين	الوقفة(سوجى)	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	م
مومتونج ماكى (يمين)	ابسوجى (يمين)	لف الجسم للخلف دون تغيير للقدمين مع تغيير اتجاه مشط القدمين فقط اتجاه العلامة (A2)	١٧
مومتونج بارو جيريجى (يسار)	ابسوجى (يمين)	نفس الوضع السابق دون تحريك القدم	١٨
مومتونج ماكى (يسار) مومتونح دييون جيريجى (يمين - يسار)	اب كوبى (يسار)	لف الجسم جهة اليسار مع تقدم القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (N)	١٩
مومتونج ماكى (يمين) مومتونح دييون جيريجى (يسار - يمين) مع صيحة كياب	اب كوبى (يمين)	تقدم القدم اليمنى للأمام اتجاه العلامة (N)	٢٠
كيبون جونبى	نارينهى سوجى	دوران الجسم من جهة اليسار وعودته إلى وضع الاستعداد فى عند العلامة (N)	كومان





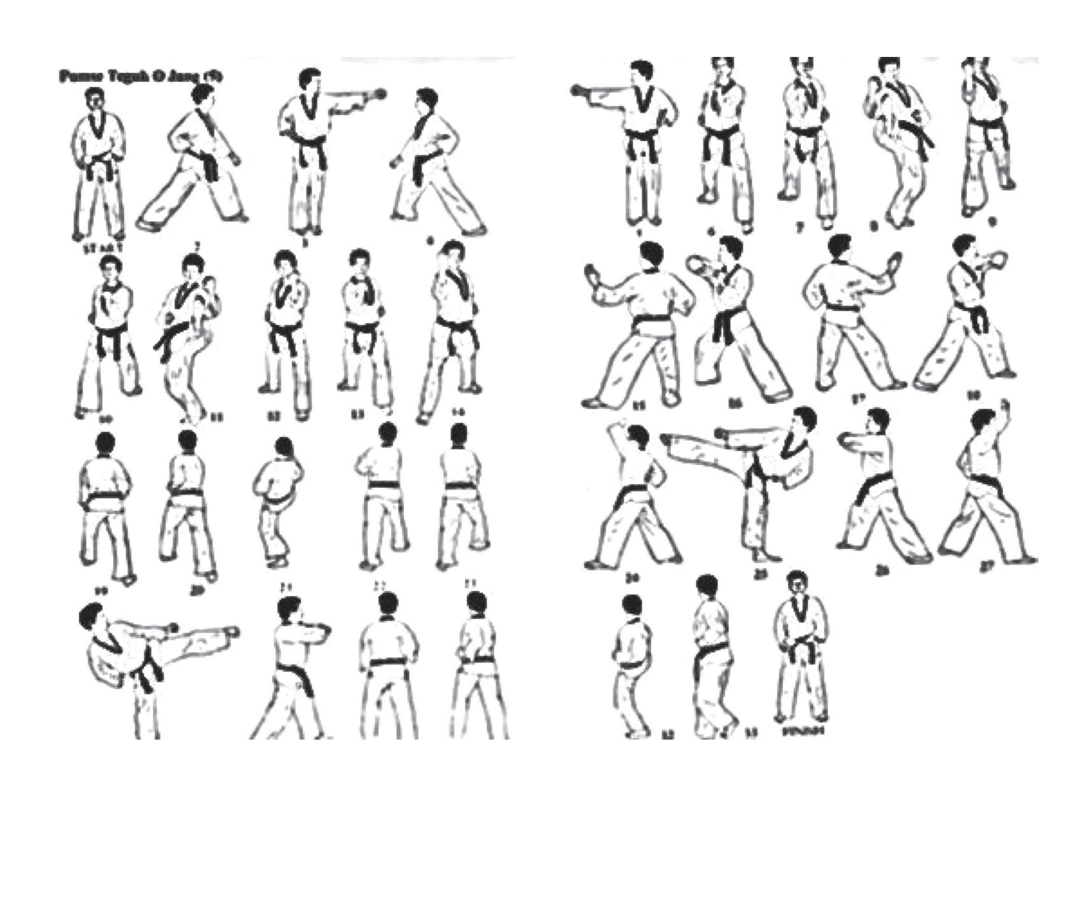


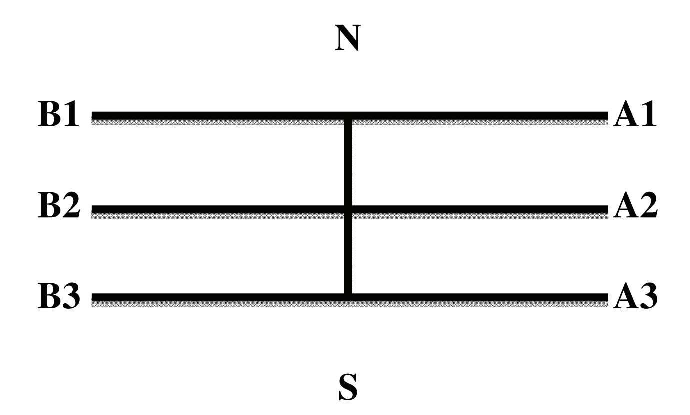
شرح البومزا الخامسة (تاچوك - اوچن)

حركة الذراعين	الوقفة (سوجى)	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	م
كيبون جونبى	نارينهى سوجى	وقفة الاستعداد عند العلامة (N)	(جونبى)
ارای ما کی بالید الیسری	اب کوبی (یسار)	لف الجسم جهة اليسار وتقدم القدم اليسرى تجاه العلامة (A1)	١
مـى جومـوك ناريو تشـيجى باليد اليسرى	وين سوجى	عودة القدم الأمامية اليسرى للخلف مع تركهـا متقدمه عن القـدم اليمنى وبقاء اتجاه الجسم للأمام تجاه العلامة (A2)	٢
ارای ما کی بالید الیمنی	اب کوبی (یمین)	دوران الجسم للخلف من الناحية اليمنى مع تقدم القدم للأمام تجاه العلامة (B1)	٣
مـى جومـوك ناريو تشـيجى باليد اليمنى	اورن سوجى	عـودة القدم الأماميـة اليمنى للخلف مع تركهـا متقدمة عن القدم اليسرى وبقـاء اتجـاه الجسـم للأمـام اتجـاه العلامة (B1)	٤
مومتونج ما کی (یسار) مومتونج أن ما کی (یمین)	اب کوبی (یسار)	تحريـك الجسـم جهة اليسـار وتقدم القدم اليسرى اتجاه العلامة (S)	٥

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة (سوجى)	حركة الذراعين
٦	تقدم القدم اليمنى للأمام على نفس الخط بعد أداء اب تشاجى (يمين) تجاه العلامة (S)	اب كوبى (يمين)	دون جوموك اب تشيجى باليد اليمنى مومتونج أن ماكى (يسار)
٧	تقدم القدم اليسرى للأمام على نفس الخط بعد أداء اب تشاجى (يسار) تجاه العلامة (S)	اب كوبى (يسار)	دون جوموك اب تشيجى باليد اليسرى مومتونج أن ماكى (يمين)
٨	تقدم القدم اليمنى للأمام على نفس الخط تجاه العلامة (S)	اب كوبى (يمين)	دون جوموك اب تشيجى باليد اليمنى
٩	دوران الجسم للخلف ولجهة اليسار مع تقدم القدم اليسرى تجاه العلامة (B3)	دويت كوبى	هان سونال يوب ماكى (يسار)
١٠	تقدم القدم اليمنى للأمام على نفس الخط اتجاه العلامة (B3)	اب كوبى (يمين)	بالكوب دوليو تشيجى (يمين)
١١	دوران الجسم للخلف من الجهة اليمنى مع تقدم القدم اليمنى تجاه العلامة (A3)	دويت كوبى	هان سونال يوب ماكى (يمين)
١٢	تقدم القدم اليسرى للأمام على نفس الخط تجاه العلامة (A3)	اب كوبى (يسار)	بالكوب دوليو تشيجى (يسار)
١٣	تحرك الجسم ناحية اليسار مع تقدم القدم اليسرى اتجاه العلامة (N)	اب كوبى (يسار)	اراى ماكى يسار مومتونج أن ماكى يمين
١٤	تقدم القدم اليمنى للأمام بعد أداء اب تشاجى (يمين) تجاه العلامة (N)	اب كوبى (يمين)	اراى ماكى يمين مومتونج أن ماكى يسار
١٥	تحريك الجسم ناحية اليسار مع تقدم القدم اليسرى اتجاه العلامة (B2)	اب كوبى (يسار)	اولجل ماكى يسار
١٦	تقدم القدم اليمنى للأمام على نفس الخط بعد أداء يوب تشاجى يمين اتجاه العلامة (B2)	اب كوبى (يمين)	بالكوب بيجوك تشيجى (يسار)

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة (سوجى)	حركة الذراعين
١٧	دوران الجسم للخلف من الناحية اليمنى مع تقدم القدم اليمنى اتجاه العلامة (A2)	اب كوبى (يمين)	اولجل ماكى يمين
١٨	تقدم القدم اليسرى للأمام على نفس الخط بعد أداء يوب تشاجى يسار اتجاه العلامة(A2)	اب كوبى (يسار)	بالكوب بيجوك تشيجى (يمين)
١٩	تحرك الجسم لليسار مع تقدم القدم اليسرى اتجاه العلامة (N)	اب كوبى (يسار)	اراى ماكى يسار مومتونج أن ماكى يمين
٢٠	تقدم القدم اليمنى بعد أداء اب تشاجى (يمين) تجاه العلامة (N)	دوى كواسوجى	دون جوموك اب تشيجى يمين مع صيحة كياب
كومان	دوران الجسم من جهة اليسار وعودته إلى وضع الاستعداد فى عند العلامة (N)	نارينهى سوجى	كيبون جونبى



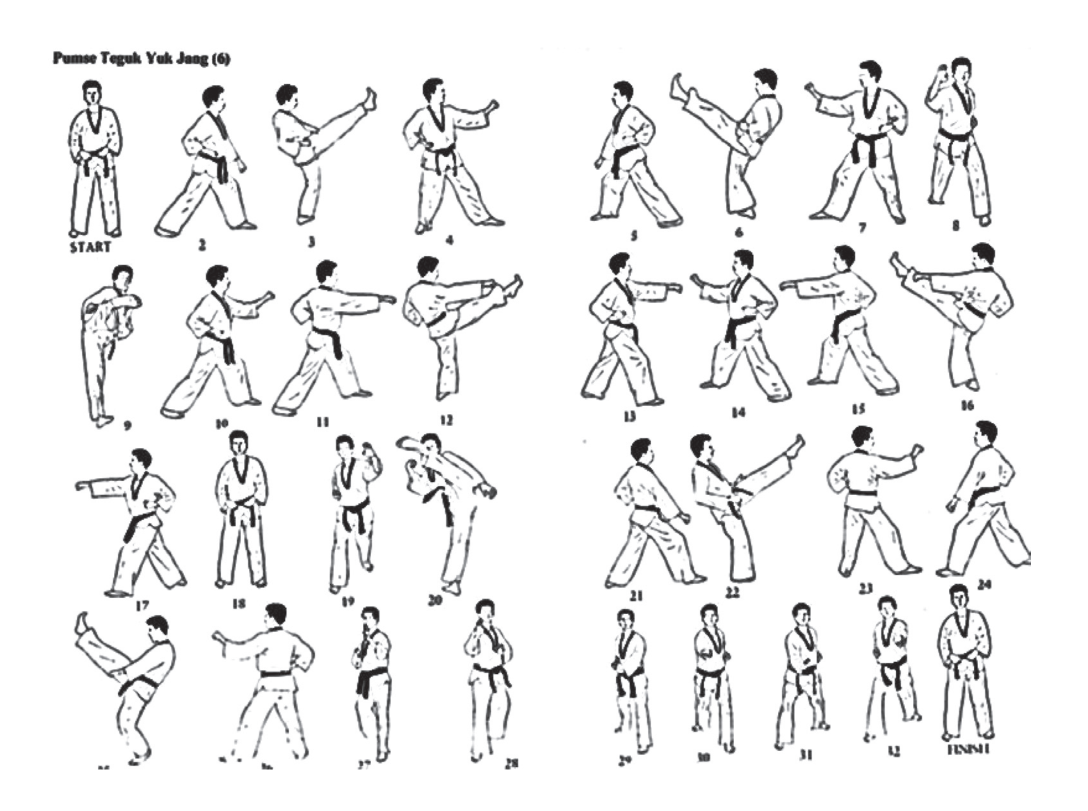


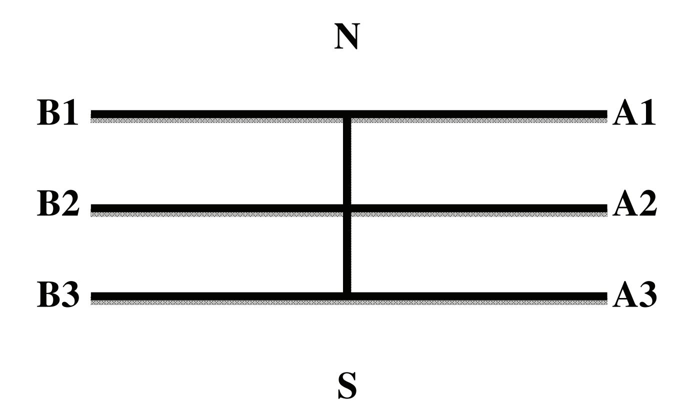
شرح البومزا السادسة (تاچوك ـ يوكچن)

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة(سوجى)	حركة الذراعين
(جونبى)	وقفة الاستعداد عند العلامة (N)	نارينهى سوجى	كيبون جونبى
١	لف الجسم جهة اليسار وتقدم القدم اليسرى تجاه العلامة (A1)	اب كوبى (يسار)	اراى ماكى (يسار)
٢	أداء اب تشاجى يمين مع عودة القدم اليمنى مرة أخرى للخلف مع ثبات الوضع والاتجاه نحو العلامة (A1)	دويت كوبى	مومتونج باكت ماكى (يسار)
٣	دوران الجسم للخلف من الناحية اليمنى مع تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (B1)	اب كوبى (يمين)	اراى ماكى (يمين)
٤	أداء اب تشاجى يسار مع عودة القدم اليسرى مرة أخرى للخلف مع ثبات الوضع والاتجاه نحو العلامة (B1)	دويت كوبى	مومتونج باكت ماكى (يمين)
٥	تحريك الجسم جهة اليسار وتقدم القدم اليسرى تجاه العلامة (S)	اب كوبى (يسار)	هان سونال بيترو ماكى (يمين)

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة(سوجى)	حركة الذراعين
٦	أداء دوليو تشاجى يمين مع تحرك الجسم لليسار وتقدم القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (A2)	اب كوبى (يسار)	اولجل باكت ماكى (يسار) مومتونج بارو جيريجى (يمين)
٧	تقدم القدم اليمنى للأمام بعد أداء اب تشاجى يمين مع تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (A2)	اب كوبى (يمين)	مومتونج بارو جيريجى (يسار)
٨	دوران الجسم للخلف من الجهة اليمنى مع تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (B2)	اب كوبى (يمين)	اولجل باكت ماكى (يمين) مومتونج بارو جيريجى (يسار)
٩	تقدم القدم اليسرى للأمام بعد أداء اب تشاجى يسار مع تقدم القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (B2)	اب كوبى (يسار)	مومتونج بارو جيريجى (يمين)
١٠	تحرك الجسم ناحية اليسار مع وقوف الجسم معتدل اتجاه العلامة (S)	نارينهى سوجى	اراى هيتشو ماكى
١١	تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (S)	اب كوبى (يمين)	هان سونال بيترو ماكى (يسار)
١٢	أداء دوليو تشاجى يسار مع الصيحة مع تحرك الجسم لليمين وتقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (A3)	اب كوبى (يمين)	اراى ماكى باليد اليمنى
١٣	أداء اب تشاجى يسار مع عودة القدم اليسرى للخلف مع ثبات لوضع الجسم والاتجاه نحو العلامة (A3)	دويت كوبى	مومتونج ماكت باليد اليمنى
١٤	دوران الجسم للخلف من الجهة اليسار مع تقدم القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (B3)	اب كوبى (يسار)	اراى ماكى باليد اليسرى
١٥	أداء اب تشاجى يمين مع عودة القدم اليمنى للخلف مع ثبات لوضع الجسم والاتجاه نحو العلامة (B3)	دويت كوبى	مومتونج ماكت باليد اليسرى

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة(سوجى)	حركة الذراعين
١٦	تحريـك الجسـم للخلـف مـن الجهة اليمنى مع ثبات القدم اليسرى للأمام اتجاه العلامة (S)	دو يت كوبى	سونال مومتونج ما كى (يسار)
١٧	أخـذ خطوة للخلف مـع تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (S)	دو يت كوبى	سونال مومتونج ما كى (يمين)
١٨	أخـذ خطوة للخلف مـع تقدم القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (S)	اب كوبى (يسار)	باتون سون مومتونج ما كى (يسار) مومتونج بارو جيريجى (يمين)
١٩	أخـذ خطوة للخلف مـع تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (S)	اب كوبى (يمين)	باتون سون مومتونج ما كى (يمين) مومتونج بارو جيريجى (يسار)
كومان	دوران الجسـم مـن جهـة اليسـار وعودته إلى وضع الاسـتعداد فى عند العلامة (N)	نارينهى سوجى	كيبون جونبى


Pumse Teguk Yuk Jang (6)
START
FINISH



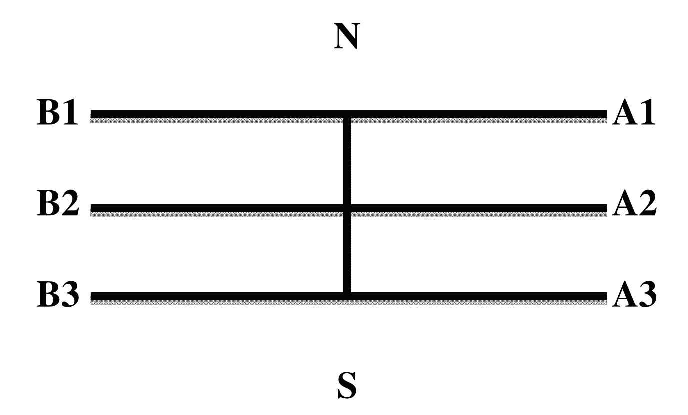
شرح البومزا السابعة (تاچوك ـ تشلچن)

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة (سوجى)	حركة الذراعين
(جونبى)	وقفة الاستعداد عند العلامة (N)	نارينهى سوجى	كيبون جونبى
١	لف الجسم جهة اليسار مع تقدم القدم اليسرى تجاه العلامة (A1)	بوم سوجى (يسار)	باتون سون مومتونج أن ماكى (يمين)
٢	أداء اب تشاجى يمين والعودة إلى نفس الوضع القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (A1)	بوم سوجى (يسار)	مومتونج ماكى (يسار)
٣	دوران الجسم للخلف من الجهة اليمنى مع تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (B1)	بوم سوجى (يمين)	باتون سون مومتونج أن ماكى (يسار)
٤	أداء اب تشاجى يسار والعودة إلى نفس الوضع القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (B1)	بوم سوجى (يمين)	مومتونج ماكى (يمين)
٥	تحريك الجسم للجهة اليسرى مع تقدم القدم اليسرى تجاه العلامة (S)	دويت كوبى	سونال اراى ماكى (يسار)

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة (سوجى)	حركة الذراعين
٦	تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (S)	دويت كوبى	سونال اراى ماكى (يمين)
٧	تحرك الجسم للجهة اليسرى مع تقدم القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (A2)	بوم سوجى (يسار)	باتون سون كودور مومتونج أن ماكى
٨	ثبات الوضع السابق	بوم سوجى (يسار)	دون جوموك اولجل اب تشيجى
٩	دوران الجسم للخلف من اليمين مع تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (B2)	بوم سوجى (يمين)	باتون سون كودور مومتونج أن ماكى
١٠	ثبات الوضع السابق	بوم سوجى (يمين)	دون جوموك اولجل اب تشيجى
١١	تحرك الجسم لليسار وضع معتدل اتجاه العلامة (S)	مواسوجى	بيجوموك أمام الصدر
١٢	تحرك القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (S)	اب كوبى (يسار)	كاوى ماكى
١٣	تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (S)	اب كوبى (يمين)	كاوى ماكى
١٤	تحرك الجسم اتجاه العلامة (B3) من الخلف مع تقدم القدم اليسرى	اب كوبى (يسار)	مومتونج هيتشو ماكى
١٥	تقدم القدم اليمنى من الخلف إلى الأمام بعد أداء موروب تشيجى يمين اتجاه العلامة(B3)	دوى كواسوجى	جيشو جيريجى
١٦	رجوع القدم اليسرى للخلف مع جعل القدم اليمنى أمامًا اتجاه العلامة (B3)	اب كوبى (يمين)	اوكرو اراى ماكى

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة (سوجى)	حركة الذراعين
١٧	دوران للخلف من الجهة اليمنى مع تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (A3)	اب كوبى (يمين)	مومتونج هيتشو ماكى
١٨	تقدم القدم اليسرى من الخلف للأمام بعد أداء موروب تشيجى يسار اتجاه العلامة (A3)	دوى كواسوجى	جيشو جيريجى
١٩	رجوع القدم اليمنى للخلف مع جعل القدم اليسرى أمامًا اتجاه العلامة (A3)	اب كوبى (يسار)	اوكرو اراى ماكى
٢٠	تحرك الجسم لليسار مع تقدم القدم اليسرى اتجاه العلامة (N)	ابسوجى (يسار)	دون جوموك باكت تشيجى (يسار)
٢١	تحرك القدم اليمنى للأمام اتجاه العلامة (N) بعد أداء بيجوك تشيجى بالقدم اليمنى وتجاه الجسم ناحية العلامة (B3)	تشوشم سوجى	بالكوب بيوجوك تشيجى (يمين)
٢٢	تقدم القدم اليمنى للأمام اتجاه العلامة (N)	ابسوجى (يمين)	دون جوموك باكت تشيجى (يمين)
٢٣	تحرك القدم اليسرى للأمام اتجاه العلامة (N) بعد أداء بيجوك تشيجى بالقدم اليسرى	تشوشم سوجى	بالكوب بيوجوك تشيجى (يسار)
٢٤	الثبات فى الوضع السابق	تشوشم سوجى	هان سونال يوب ماكى (يسار)
٢٥	تقدم القدم اليمنى للأمام اتجاه العلامة (N)	تشوشم سوجى	مومتونج يوب جيريجى مع الصيحة كياب
كومان	الرجوع للخلف والعودة إلى وضع الاستعداد على العلامة (N)	نارينهى سوجى	كيبون جونبى سوجى





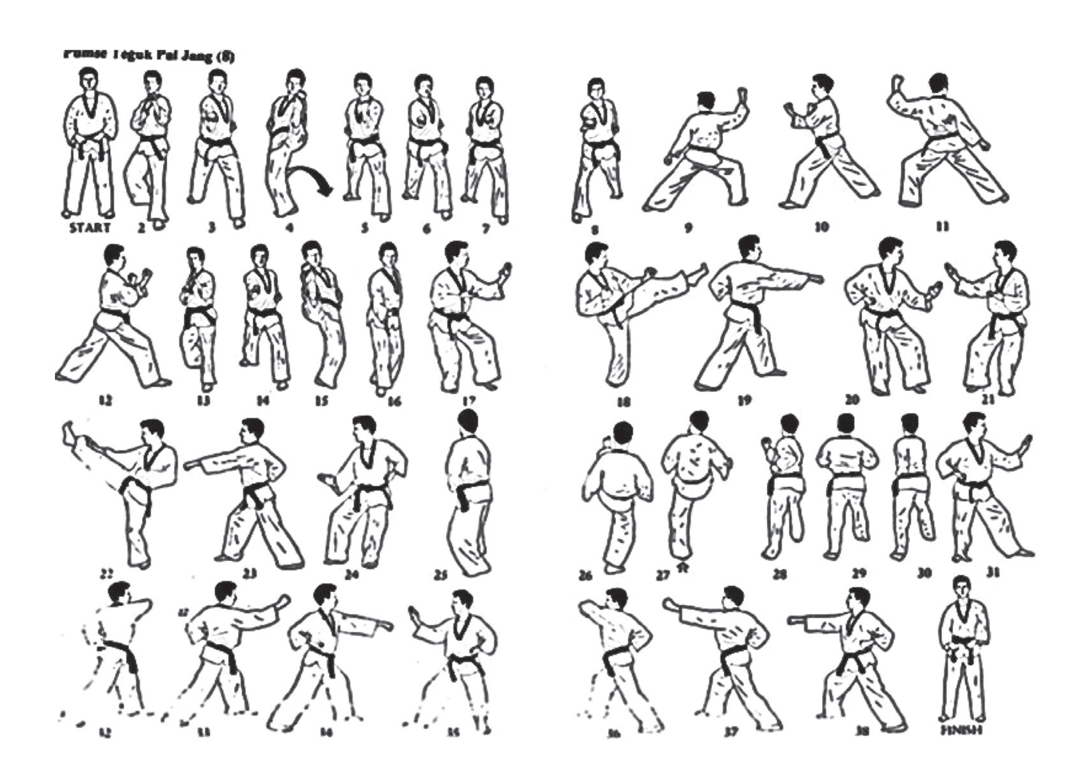
شرح البومزا الثامنة (تاچوك ـ بالچن)

حركة الذراعين	الوقفة (سوجى)	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	م
كيبون جونبى	نارينهى سوجى	وقفة الاستعداد عند العلامة(N)	(جونبى)
كودور باكت ماكى	دويت كوبى	تقدم القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (S)	١
مومتونج بارو جيريجى (يمين)	اب كوبى يسار	نفس وضع الجسم مع زحف القدم اليسرى للأمام قليلًا اتجاه العلامة (S)	٢
مومتونج ماكى يسار مومتونج دوين جيريجى (٢ بنش يمين يسار)	اب كوبى يسار	تحرك الجسم للأمام بعد أداء ركلتين نجسونج اب تشاجى (بالقفز) مع الصيحة والتحرك تجاه العلامة(S)	٣
مومتونج باندا جيريجى باليد اليمين	اب كوبى يمين	أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام اتجاه العلامة (S)	٤
ويسلتل ماكى	اب كوبى يمين	تحرك الجسم من الخلف اتجاه العلامة (B3) مع جعل القدم اليمنى أمامًا تجاه العلامة (A3)	٥

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة (سوجى)	حركة الذراعين
٦	ثبات وضع القدمين مع اتجاه الجسم نحو العلامة (B3) بحيث تكون القدم اليسرى أمامًا تجاه نفس العلامة	اب كوبى يسار	دانكيو توك جيريجى
٧	تحرك القدم اليسرى للخلف مع تقاطع القدمين واتجاه الجسم نحو العلامة (A3) بحيث تكون القدم اليسرى اتجاه العلامة (B3)	اب كوبى يسار	ويسلتل ماكى
٨	ثبات وضع القدمين مع اتجاه الجسم نحو العلامة(A3) بحيث تكون القدم اليمنى أمامًا نحو العلامة (S)	اب كوبى يمين	دانكيو توك جيريجى
٩	تحرك الجسم للخلف مع مواجهة الجسم وتقدم القدم اليسرى للأمام تجاه العلامة (S)	دويت كوبى	سونال مومتونج ماكى
١٠	ثبات وضع القدمين مع زحف القدم الأمامية اليمنى للأمام تجاه العلامة (S)	اب كوبى يسار	مومتونج بارو جيريجى (يمين)
١١	تحرك الجسم للخلف بعد أداء اب تشاجى يمين والرجوع للخلف بثلاث خطوات صغيرة مع تقدم القدم اليمنى للأمام تجاه العلامة (S)	اورن بوم سوجى يمين	باتوينسون مومتونج ماكى يمين
١٢	تحرك الجسم للجهة اليسرى مع تقدم القدم اليسرى للأمام اتجاه العلامة (A2)	وين بوم سوجى يسار	سونال مومتونج ماكى (يسار)
١٣	تحرك الجسم للأمام مع تقدم القدم اليسرى تجاه العلامة (A2) بعد أداء اب تشاجى يسار بالقدم الأمامية	اب كوبى (يسار)	مومتونج بارو جيريجى (يمين)

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة (سوجى)	حركة الذراعين
١٤	رجوع القدم اليسرى الأمامية للخلف قليلًا عن طريق الزحف مع ثبات تقدمها عن القدم اليمنى تجاه العلامة (A2)	وين بوم سوجى يسار	باتوينسون مومتونج ماكى يسار
١٥	دوران الجسم للخلف من الجهة اليمنى مع تقدم القدم اليمنى للأمام اتجاه العلامة (B2)	اورن بوم سوجى	سونال مومتونج ماكى (يمين)
١٦	تحرك الجسم للأمام مع تقدم القدم اليمنى تجاه العلامة (B2) بعد أداء اب تشاجى يمين بالقدم الأمامية	اب كوبى يمين	مومتونج بارو جيريجى (يسار)
١٧	رجوع القدم اليمنى الأمامية للخلف قليلًا عن طريق الزحف مع ثبات تقدمها عن القدم اليسرى تجاه العلامة (B2)	اورن بوم سوجى	باتوينسون مومتونج ماكى يمين
١٨	لف الجسم للجهة اليمنى مع تقدم القدم اليمنى اتجاه العلامة (N)	دويت كوبى	كودور اراى ماكى (يمين)
١٩	التحرك للأمام مع تقدم القدم اليمنى اتجاه العلامة (N) بعد أداء ركلتين اب تشاجى (يسار يمين) بدون سقوط القدم على الأرض بعد أداء الركلة مع الصيحة	اب كوبى يمين	مومتونج ديبون جيريجى
٢٠	دوران الجسم من الخلف مع تقدم القدم اليسرى اتجاه العلامة (A1)	دويت كوبى	هاتسونال مومتونج يوب ماكى (يسار)
٢١	تقدم القدم اليسرى الأمامية للأمام بالزحف تجاه العلامة (A1)	نفس الوضع	أورن بالكوب دوليو تشيجى (يمين)

م	حركات الرجلين واتجاهات حركة الجسم	الوقفة (سوجى)	حركة الذراعين
٢٢	نفس الوضع السابق	نفس الوضع	دون جوموك اب تشيجى يمين
٢٣	الثبات فى الوضع السابق أيضا	نفس الوضع	مومتونج باندا جيريجى
٢٤	دوران الجسم اتجاه العلامة (B1) مع تقدم القدم اليمنى للأمام	دويت كوبى	هاتسونال مومتونج يوب ماكى (يمين)
٢٥	تقدم القدم اليمنى الأمامية للأمام بالزحف تجاه العلامة(B1)	اب كوبى يمين	أورن بالكوب دوليو تشيجى (يسار)
٢٦	نفس الوضع السابق	نفس الوضع	دون جوموك اب تشيجى يسار
٢٧	الثبات فى الوضع السابق أيضا	نفس الوضع	مومتونج باندا جيريجى
كومان	عودة جسم اللاعب إلى وضع الاستعداد فى عند العلامة(N)	نارينهى سوجى	كيبون جونبى


Pal Jang (8)
START
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
37
38
FINISH

الفصل الرابع

- ❐ انتقاء ناشئ التايكوندو
- ❐ القـدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو
- ❐ تقسيم الموسم التدريبي في رياضة التايكوندو

انتقاء ناشىء التايكوندو

تعتبر عملية انتقـاء ناشىء التايكوندو من أهم الموضوعات التى يجب أن يهتم بها جميع المدربـين والمهتمـين برياضة التايكوندو وذلك لوضع الخطـوط العريضة والتى من خلالها الانخـراط فى عملية التدريـب الرياضى، لذلك فـإن عملية اختيار نـاشىء التايكوندو قد تحتـاج مجهودا شـاقًا من جميع العاملـين ومدربى رياضـة التايكوندو وذلـك لاختيار أفضل العناصر المشاركة فى رياضة التايكوندو، **ومن هنا يمكن أن نضع تعريفا لعملية انتقاء ناشىء التايكونـدو وهو:** عملية اختيار أفضل العناصر المشـاركة فى رياضـة التايكوندو والمتوفر فيهم الشروط الإنثروبومترية والبدنية والنفسية والعقلية.

الهدف من عملية انتقاء ناشىء التايكوندو

١- التعرف على العناصر الموهوبة فى رياضة التايكوندو.

٢- رعاية الموهوبين فى رياضة التايكوندو ووضع خطط علمية مستقبلية لهم.

٣- السير على خطوات علمية ممنهجة لتوفير الوقت والجهد والمال.

٤- التنبؤ بالمستويات المستقبلية للاعبين.

٥- توجيه عملية التدريب حتى تأخذ مسارها الصحيح.

مؤشرات انتقاء ناشىء التايكوندو

وتعنى مـؤشرات انتقاء ناشىء التايكوندو، كل مايمكن الاسترشـاد به لاختيار وتوجيه الناشىء لممارسة رياضة التايكوندو وهذه **المؤشرات هى:**

١- المؤشرات البيولوجية الخاصة برياضة التايكوندو.

٢- المؤشرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو.

٣- المؤشرات النفسية الخاصة برياضة التايكوندو.

٤- المؤشرات الإنثروبومترية الخاصة برياضة التايكوندو.

أولًا: المؤشرات البيولوجية الخاصة برياضة التايكوندو:

عنـد انتقاء ناشىء التايكوندو يجب أن يراعى جانبان هامان هما الجانب الفسـيولوجى والجانب المورفولوجى لممارسـة رياضة التايكوندو، فالبنسـبة للجانب الفسيولوجى يمكن الاسترشاد ببعض المؤشرات والاختبارات المحددة لذلك والتى منها:

أ- **قيـاس النبض قبـل وبعد المجهـود:** وذلك عن طريق استشـعار النبـض فى الشريان السباتى أسفل الفك أو الشريان الكعبرى عند رسغ يد أو عن طريق السمع باستخدام السـماعة الطبيـة وبما أن رياضـة التايكوندو تقـع تحت النظام الهـوائى واللاهوائى والهـوائى اللاهوائى (الجلكزة اللاهوائية) فنجد أن معدل النبض المناسـب قبل وبعد المجهود يكون من ١٥٠ - ١٨٠ نبضة /الدقيقة.

ب- **الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (vo2max):** يمكن قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عن طريق بعض الأجهزة والتى منها جهاز العجلة الأرجومترية وجهاز السير المتحرك، وبعد معرفة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يمكن التعرف على الكفاءة البدنية للاعب التايكوندو عن طريق معدل النبض الأكسـجينى بالمعادلة التالية:

معدل النبض الأكسجينى = الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين / عدد نبضات القلب /الدقيقة

- **بالنسـبة للجانب المورفولوجـى** للجانب المورفولوجى دورًا هامًـا عند انتقاء ناشىء التايكونـدو فهنـاك بعض المـؤشرات التـى يمكن من خلالهـا الاسترشـاد بالجانب المورفولوجـى مثـل زيادة حجـم الأليـاف والمقطع الفسـيولوجى للعضلـة، كثافة الشعيرات الدموية، حجم وقوة الأربطة والأوتار لكل مفصل.

ثانيا: المؤشرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو:

تتطلـب رياضـة التايكوندو قـدرات بدنية خاصـة تميزها عن غيرها مـن الرياضات الأخرى ومن هذه القدرات القدرة العضلية - السرعة الحركية - المرونة - الرشاقة - التوازن لذلـك يجـب عند انتقاء نـاشىء التايكوندو الاهتمام بعمـل المزيد من الاختبـارات البدنية الخاصة للتعرف على أهم العناصر المختارة لممارسـة تلك الرياضة، فعلى سـبيل المثال يمكن الاسترشـاد باختبار الوثـب العريض من الثبـات أوالوثب العمودى لسـارجنت عند قياس القدرة العضلية للرجلين.

ثالثا: المؤشرات النفسية الخاصة برياضة التايكوندو:

تعتبر الموشرات النفسية من أهم مؤشرات انتقاء ناشىء الرياضات النزالية بصفة عامة ورياضـة التايكونـدو بصفة خاصة، لذلك يعتبر تقييم الحالة النفسـية والسـمات الإرادية للنـاشىء خلال المراحل الأولى مـن الانتقاء عملية ضرورية تسـاعد المدرب والقائمين على عمليـة الانتقاء مـن اختيار أفضـل العناصر لممارسـة رياضـة التايكوندو وذلـك للارتقاء السريع بمسـتواهم وتحقيق أفضل المسـتويات المطلوبة ومن الممكن اللاسترشـاد بمجموعة مـن الاختبارات والمقاييس النفسـية والتى حققت مسـتويات عالية من الصـدق والثبات وذلك لتطبيقها على المجموعات المختارة من الناشئين للتعرف على مدى استعدادتهم النفسية والعقلية لممارسة رياضة التايكوندو وبالتالى التنبؤ بمستوى الإنجاز.

مراحل انتقاء ناشىء التايكوندو

هناك ثلاث مراحل رئيسية تمر بها عملية انتقاء ناشىء التايكوندو من أجل الوصول بالناشئ إلى أفضل المستويات العالية وتحقيق الهدف من عملية التدريب الرياضى وهذه المراحل هى:

أولًا: مرحلة الانتقاء التمهيدى أو المبدئى:

وفى هذه المرحلة يتم التعرف على إمكانيات الناشىء ومدى ملائمة هذه الإمكانيات لممارسة رياضة التايكوندو، وتبدأ هذه المرحلة بعد ممارسة الناشئ لرياضة التايكوندو بشكل عام لفترة من ١ - ٢ سنة ومن خلال تلك الممارسة يظهر للمدرب مدى الاستعدادات البدنية والوظيفية والعقلية والنفسية من أجل إصدار الحكم على الناشئين، وعلى ذلك يجب مراعاة المواصفات التالية كمؤشرات عند الانتقاء المبدئى للناشئين فى رياضة التايكوندو وهى:

١- **الحالة الصحية العامة:** وذلك من خلال التعرف على سلامة الأجهزة الداخلية كالقلب والرئتين ووظائف الدم.

٢- **النمط الجسمانى:** وذلك من خلال التعرف على الأطوال وخاصة طول الطرف السفلى وكذلك الأوزان ومحيطات الجسم ونسبة الدهون.

٣- **مستوى القدرات البدنية:** وذلك من خلال التعرف على مستوى القدرات البدنية العامة كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل.

٤- **اختبار السمات النفسية:** ويأتى ذلك عن طريق التعرف على استعدادات الناشىء النفسية لممارسة رياضة التايكوندو والتعرف على ميولة واتجاهاته والتعرف أيضًا على مستوى السمات الإرادية كالشجاعة والصبر والمثابرة.

ثانيًا: مرحلة الانتقاء التخصصى:

وفى هـذه المرحلـة يتـم تخصيص اللاعـب وتوجيهه التوجيـه الأمثل لممارسـة رياضة التايكوندو وتتراوح هذه المرحلة من ٣ - ٥ سنوات **وفى هذه المرحلة يتم الآتى:**

١- اختيار الناشئين ممن اجتازو المرحلة الأولى من الانتقاء التمهيدى.

٢- الاعتماد على نتائج الاختبارات والمقاييس التى تم اسـتخدامها خلال المرحلة الأولى مع ضرورة مراجعتها خلال تلك المرحلة.

٣- التعرف على دلالات الحالة الصحية والتكيف الوظيفى.

٤- التعرف على دلالات الحالة البدنية والسيكولوجية.

٥- التعرف على دلالات القدرات والمهارات الحركية.

٦- التعـرف عـلى النواحى الاجتماعيـة الخاصة باللاعـب وذلك من خلال الاسـتقرار الاجتماعى وبيئة اللاعب ومعيشته حتى لايؤثر ذلك على عملية التدريب.

ثالثًا: مرحلة الانتقاء النهائى:

وفى هـذه المرحلـة يتم إظهـار التخصـص الدقيق للاعـب فمن الممكـن توجيه بعض الناشئين لممارسة البومزا وتوجيه البعض الآخر لممارسة الكيروچى، ويتوقف ذلك على مدى اسـتعدادات وقدرات الناشـئين البدنية والنفسية والفسـيولوجية والعقلية، وبذلك تتوقف بدايـة أعـمار اللاعبين فى هذه المرحلة عـلى أعمارهم فى المرحلتين الأولى والثانية فبالنسـبة للاعبـى التايكوندو مـن الممكن أن تحدد أعمارهم من ١٠ - ١٣سـنة **وفى هـذه المرحلة يتم الآتى:**

١- انتقاء أفضل العناصر ممن اجتازوا المرحلتين الأولى والثانية.

٢- إجراء الاختبارات والقياسـات فى ضوء المسـتوى المتقدم الـذى ظهر عليه اللاعبين خلال المرحلة الثانية.

٣- استمرار متابعة الحالة الصحية والاجتماعية للاعبين

٤- متابعة نمط الجسم والقياسات الإنثروبومترية

٥- إجراء اختبارات السمات النفسية والتأكد من درجة ثباتها.

٦- الاستمرار فى إجراء الاختبارات البدنية والفسيولوجية وملاحظة مدى نمو القدرات البدنية والفسيولوجية.

٧- التقويم المستمر للاعبين.

القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو

فى غضون الإعداد البدنى الخاص نجد أن عملية تنمية القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية ولذلك لا يستطيع لاعب التايكوندو إتقان المهارات الحركية فى حالة افتقاره للقدرات البدنية الخاصة.

وطريقة الأداء فى رياضة التايكوندو تتطلب من اللاعب تركيز مجهوده فى الوقت والمكان المناسب ولاشك أن كل مهارة حركية فى رياضة التايكوندو تتطلب قدرات بدنية خاصة للوصول بها إلى المثالية.

كما أن الأداء الحركى الفعال للاعبى التايكوندو يعتمد بشكل أساسى على ما يتميز به اللاعب من قدرات بدنية خاصة.

وعند أداء الركلات فى رياضة التايكوندو يحتاج اللاعب إلى قدرات بدنية معينة تأتى فى مقدمتها القدرة العضلية كما يجب على المدرب خلال فترة الإعداد التركيز على تطوير أشكال القوة والتحمل الخاص كأولوية عن باقى المكونات البدنية الأخرى. **وسوف نتناول بالشرح أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو.**

أولًا: القدرة العضلية

رياضة التايكوندو من الرياضات التى تعتمد بشكل كبير على القدرة العضلية أثناء أداء مهاراتها بجانب الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة الحركية والمرونة والرشاقة والتوازن وغيرها من القدرات البدنية الأخرى.

وتعتبر القدرة العضلية أحد أنواع القدرات البدنية المركبة والتى تتميز بها الكثير من الأنشطة الرياضية وتتميز القدرة العضلية بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص السرعة وخصائص القوة وتتمشى مع طبيعة الأداء المهارى بحيث تتضمن أعلى فاعلية تحت ظروف وشروط التنافس.

ويمكن تعريف القدرة العضلية بأنها قدرة الجهاز العضلى العصبى على التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية.

وتأتى أهمية القدرة العضلية للاعبى التايكوندو خلال الأداء المهارى حيث تسمح للاعب بأداء الركلات بانقباضات قوية وسريعة فى أقل زمن ممكن، كما يجب على مدرب التايكوندو تطوير القدرة العضلية من خلال التنوع فى أساليب التدريب خلال البرامج التدريبية حتى يستطيع اللاعب أداء المهارات الهجومية والدفاعية خلال التدريب والمنافسات بمثالية.

خصائص متغيرات الحمل الموجه لتنمية القدرة العضلية:

❐ شدة الحمل:

الشدة المناسبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبى التايكوندو تتراوح من (٥٠ - ٨٠٪) من أقصى ما يستطيع اللاعب أداءه.

❐ **التكرارات:**

لابد من تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة مما يؤدى هبوط مستوى الأداء وتتراوح عادة فترة الأداء من ١٠ - ١٥ث. والتكرار يكون من ٨ - ١٢ مرة.

❐ **المجموعات:**

استخدام عدد من ٣ - ٤ مجموعات للتمرين الواحد يعد مناسبا لتنمية القدرة العضلية للاعبى التايكوندو.

❐ **الراحة بين المجموعات:**

استخدام فترة راحة من ٢ - ٤ دقائق كافية للراحة بين المجموعات عند تنمية القدرة العضلية للاعبى التايكوندو.

ثانيًا: سرعة الأداء (السرعة الحركية)

تعتبر السرعة الحركية أحد القدرات البدنية الأساسية والمهمة فى تحسين التقدم بمستوى الأداء فى رياضة التايكوندو ويعتمد لاعب التايكوندو بشكل كبير على السرعة الحركية بجانب القدرات البدنية الأخرى عند أداء المهارات المختلفة، **ويمكن تعريف السرعة الحركية** بأنها القدرة على إنجاز الحركة فى أقل زمن ممكن وهى أيضا إمكانات لاعب التايكوندو الوظيفية نتيجة انقباض وانبساط العضلات العاملة عند أداء مهارة معينة فى أقل زمن ممكن.

وتمرينات السرعة الحركية تؤدى بأقصى شدة ممكنة غير أنه يمكن إلى جانب ذلك استخدام التدرج فى السرعة من (٣٠ - ٤٠٪) حتى (٨٥ - ٩٥٪) من الشدة القصوى.

والسرعة الحركية تتطور من خلال تنمية التردد الحركى السريع بشرط أن ترتبط التدريبات فى الشكل والنوع بتمرينات قريبة الشبه بطريقة أداء المهارات المطلوبة فى رياضة التايكوندو، وتطوير السرعة الحركية العالية يعتمد على مدى كفاءة الجهاز العصبى.

خصائص متغيرات الحمل الموجه لتنمية السرعة الحركية:

- **شدة الحمل:**

شدة الحمل التدريبى لتنمية السرعة الحركية يتراوح ما بين (٦٠ - ٨٠٪) من الشدة القصوى عند استخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة وتتراوح ما بين (٨٠ - ٩٠٪) عند استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة وتتراوح ما بين (٩٠ - ١٠٠٪) عند استخدام التدريب التكرارى.

- **التكرارات:**

عدد التكرارات يرتبط بزمن استمرارية التمرين وشدته وحجم العضلات المشاركة

فى العمل ويمكن أن يصل عدد التكرارات فى المجموعة الواحدة ما بين (١٠ - ١٥) مرة وتكون فترة أداء التمرين قصيرة جدًا لبضع ثوان حيث تتراوح ما بين (٥ - ١٠) ثانية.

❑ **المجموعات:**

يتطلب تنمية السرعة الحركية للاعبى التايكوندو أداء من (٣ - ٥) مجموعات.

❑ **الراحة بين المجموعات:**

فترة الراحة بين المجموعات عند استخدام التدريب الفترى منخفض الشدة تتراوح ما بين (٤٥ - ٩٠) ثانية وباستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة تتراوح ما بين (٩٠ - ١٨٠) ثانية وباستخدام التدريب التكرارى تتراوح ما بين (١٥ - ٤٥) ثانية.

ثالثًا: الرشاقة

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الخاصة التى ترتبط بالقدرات البدنية الأخرى بالإضافة لارتباطها الوثيق بالأداء الحركى الخاص بلاعب التايكوندو، حيث أنها تكسب اللاعب القدرة على انسيابية الأداء الحركى والتوافق السليم للأداء والاتجاهات والمسافات وكل هذه العوامل ضرورية فى رياضة التايكوندو.

ويمكن تعريف الرشاقة بأنها مدى قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير اتجاهه سواء كان ذلك بالجسم كله أو جزء منه سواء كان ذلك على الأرض أو فى الهواء.

ولا تقل الرشاقة الخاصة بلاعب التايكوندو فى الكيروچى أهمية عن القدرات البدنية الأخرى كالقدرة العضلية وسرعة الأداء والتوازن والتحمل والمرونة حيث تتأثر كل قدرة من هذه القدرات بالأخرى.

ويتطلب الكيروچى فى رياضة التايكوندو مقدرة عالية من اللاعب على سرعة تغيير أوضاع جسمه حتى يستطيع الاستجابة لحركات المنافس.

كما أن الرشاقة فى رياضة التايكوندو تظهر بصورتها الخاصة فى قدرة اللاعب

علـى إتقان الحـركات التوافقيـة المعقدة والبسـيطة بما يتناسـب مع مواقف منافسـات الكيروچى.

و تلعـب الرشـاقة فى رياضة التايكوندو وخاصة فى الكيروچـى أهمية كبيرة فى سرعة تحـركات اللاعـب فى جميع زوايا البسـاط واتخـاذ الوضع المناسـب للهجوم عـلى الأماكن المصرح فيها بالركل وكذلك أيضا سرعة تغيير الاتجاه من حالة الهجوم إلى الدفاع أو الدفاع إلى الهجوم.

أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة هما:

١- الرشاقة العامة. ٢- الرشاقة الخاصة.

❑ الرشاقة العامة:

هى إمكانية الفرد الرياضى من أداء الحركات الأساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة فى ألوان النشاط المختلفة سواء كان ذلك على الأرض أو فى الهواء.

❑ الرشاقة الخاصة:

هـى قدرة لاعب التايكوندو على أداء مهاراته بأعـلى قدر من السرعة والخفة والتوافق والتوازن.

تنمية وتطوير الرشاقة:

لتنمية وتطوير الرشاقة يجب على لاعبى التايكوندو القيام بما يلى:

١. الأداء العكسى للتمرين.

٢. أداء التمرين باستخدام أوضاع ابتدائية أكثر صعوبة

٣. تغيير المنافس أثناء الجولات التدريبية.

٤. خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين.

٥. إجراء التمارين فى مساحات مختلفة.

٦. التغيير فى سرعة وتوقيت الحركات.

٧. أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق لها.

خصائص متغيرات الحمل الموجه لتطوير الرشاقة:

❑ شدة الحمل:

تعتبر الشدة من ٩٠ - ١٠٠٪ مناسبة لتنمية الرشاقة عند لاعبى التايكوندو.

❑ التكرارات:

يعتبر تكرار التمرين من ٥ - ١٠ مرات مناسب لتنمية الرشاقة للاعبى التايكوندو.

❑ المجموعات:

يعتبر عدد من ٣ - ٤ مجموعات مناسب لتنمية وتطوير الرشاقة للاعبى التايكوندو.

❑ الراحة بين المجموعات:

استخدام فترة راحة من ٤٥ - ٦٠ ثانية كافية لتطوير الرشاقة للاعبى التايكوندو.

رابعًا: المرونة

ترتبط المرونة بغيرها من القدرات البدنية الأخرى وكذلك الأداء المهارى والخططى وكلما ارتفعت درجة المرونة عند لاعبى التايكوندو انعكس ذلك على مستوى الأداء، ويمكن تعريف المرونة بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.

والمرونة مطلوبة فى معظم أشكال الحركة عند لاعبى التايكوندو وعدم وجودها بالقدر الكافى يعتبر عائقا للتقدم فى مستوى أداء المهارات الحركية.

كما أن المرونة إحدى القدرات البدنية المهمة لإتقان الأداء الفنى للمهارات الحركية فى رياضة التايكوندو حيث أنها تساعد اللاعب على إمكانية تنفيذ الأداء المهارى والخططى بصورة اقتصادية وبسلاسة، كما إنها إحدى المكونات الرئيسية لإنجاز الواجب الحركى وخصوصا للركلات التى تحتاج إلى مدى حركى واسع.

تقسيمات المرونة:

هناك عدة تقسيمات للمرونة نذكر منها:

التقسيم الأول:

- **المرونة العامة**: المدى الذى يصل إليه مفاصل الجسم جميعا فى الحركة.
- **المرونة الخاصة**: المدى الذى يصل إليه المفاصل المشاركة فى الحركة.

التقسيم الثانى:

- **المرونة الإيجابية**: المدى الذى يصل إليه المفصل فى الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هى المسببة للحركة.
- **المرونة السلبية**: المدى الذى يصل إليه المفصل فى الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة من تأثير قوة خارجية.

التقسيم الثالث:

- **المرونة الثابتة**: المدى الذى يصل إليه المفصل فى الحركة ثم الثبات فيه.
- **المرونة المتحركة**: المدى الذى يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى.

خصائص متغيرات الحمل الموجه لتنمية المرونة:

❑ **شـــدة الحمـل:**

اســتخدام شدة من ٨٥ - ١٠٠٪ من أقصى مدى للحركة والثبات لمدة ٣٠ ثانية على الأقل مناسبة لتنمية المرونة عند لاعبى التايكوندو.

❑ **التكـرارات:**

التكرار فى التمرين الواحد من ١٠ - ١٥ تكرار يعد مناسبًا لتطوير المرونة عند لاعبى التايكوندو.

❑ **المجموعات:**

تؤدى تمرينات المرونة من ٢ - ٥ مجموعات.

❑ **الراحة بين المجموعات:**

تعد فـترة الراحة من ٤٥ - ٦٠ ثانية كافية للراحة بين المجموعات لتطوير المرونة عند لاعبى التايكوندو.

خامسًا: التوازن

يعتـبر عنصر التوازن مهمًّا وضروريا لـلأداء الحركى وللحركات التى تضم مجموعة من الاتزانـات. ومن ثم فـالأداء الصحيح والدقيق للحركة مهما كان بسـيطا لا يتم دون توافر مسـتوى معين لنمو أجهزة التوازن لـدى اللاعب ويتطلب التوازن القدرة على الإحسـاس بالمكان والأبعاد سواء كان ذلك باستخدام البصر أو الحواس الأخرى.

والمحافظة على وضع توازن الجسم يتم من خلال تحقيق التوازن ما بين قوتين متضادتين هما قوة الجاذبية الأرضية، والقوة المضادة لها والمتمثلة فى قوة النغمة العضلية الدائمة للعضلات المضادة للجاذبية الأرضية.

ونمو التوازن يتيح للاعب التايكوندو إمكانية سرعة إتقان النواحى الفنية المعقدة للمهارات الرياضية المركبة والتى يمكن أدائها على أعلى مستوى كما أنه لا يمكن للاعب تحقيق النجاح فى رياضة التايكوندو دون نمو الناحية الوظيفية للتوازن.

وتنمية عنصر التوازن من أهم العوامل التى يجب مراعاتها عند تعليم أو تدريب أى مهارة حركية فى رياضة التايكوندو، وذلك لأن تنمية عنصر التوازن شرطًا مهمًّا لإنجاح أى مهارة، ولا يمكن أن تؤدى ركلات التايكوندو بصورة سليمة دون تمتع الرياضى بدرجة عالية من التوازن الإستاتيكى والديناميكى. كما أن تنمية عنصر التوازن للاعبى التايكوندو من خلال تدريب المجموعات العضلية الكبيرة والمقابلة لها يؤدى إلى تحسين القدرات البدنية الأخرى وتحسين مستوى الأداء المهارى.

والقدرة على التوازن مهم وضرورى فى رياضة التايكوندو والذى تتم فيه الحركة فى حيز ضيق مع تغيير مفاجىء فى الحركات التى يفقد اللاعب فيها توازنه ويكون هناك ضرورة أن يستعيد اللاعب هذا التوازن بسرعة ليبدأ أداء مهارة جديدة.

وأصبح عنصر التوازن من أهم القدرات البدنية الخاصة فى رياضة التايكوندو خاصة بعد التعديلات الأخيرة التى طرأت على القانون الدولى لرياضة التايكوندو حيث أنه فى حالة سقوط اللاعب على الأرض بإرادته أو بدون إرادته، يتخذ ضده إجراء قانونى بعقوبة « كام جم» إنذار بنقطة. لذلك يجب على مدربى التايكوندو الاهتمام بعنصر التوازن وإعطائه وقت أكبر داخل البرنامج التدريبى لما له من أهمية فى تغيير نتيجة المباراة. ويمكن **تعريف التوازن بأنه** إمكانية اللاعب للتحكم فى القدرات الفسيولوجية والتشريحية التى تنظم التأثير على التوازن مع القدره على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه. **ويمكن تعريفه أيضًا** بأنه قدرة لاعب التايكوندو على الاحتفاظ بجسمه أو أجزائه المختلفة فى وضع معين ضد تأثيرات قوى الجاذبية.

العوامل المؤثرة على التوازن:

١. الوراثة.

٢. القوة العضلية.

٣. القدرات العقلية.

٤. الإدراك الحسى - حركى.

٥. مركز الثقل وقاعدة الارتكاز.

أنواع التوازن:

هناك نوعان من التوازن هما:

١- التوازن الثابت. ٢- التوازن الحركى.

التوازن الثابت:

القدرة التى تمكن لاعب التايكوندو من الاحتفاظ بوضع جسمة فى وضع ساكن».

التوازن الحركى:

قدرة لاعب التايكوندو على التحرك من مكان لآخر أو أداء مهارة ما مع الاحتفاظ بتوازنه».

تطوير التوازن الثابت والحركى:

لتطوير التوازن الثابت والحركى يجب اتباع ما يلى:

١. تطوير مقاومة القوة الثابتة للأجزاء التى تستند عليها الحركة.

٢. تطوير مرونة المفاصل التى تكون محور ارتكاز الحركة المتزنة.

٣. عدم إهمال إطالة العضلات المقابلة للعضلات العاملة فى حركة الاتزان.

٤. تطوير القوة العضلية بأنواعها المختلفة للعضلات العاملة والمقابلة.

٥. الاهتمام بتدريب المهارات النفسية كالاسترخاء والتصور العقلى...إلخ

سادسًا: تحمل السرعة

تحمل السرعة صفة بدنية مركبة من صفتى التحمل والسرعة **ويمكن تعريفها** بأنها القدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة عالية لفترات طويلة بسرعات عالية دون هبوط مستوى كفاءة الأداء.

وتحمل السرعة تتمثل فى قدرة لاعب التايكوندو على مقاومة التعب عند استخدام أحمال بدنية بدرجة سرعة ابتداء من قبل القصوى حتى القصوى.

وعند ممارسة رياضة التايكوندو خاصة الكيروجى يتطلب من اللاعب أداء المهارات بسرعة بكفاءة عالية تحت ظروف العمل المستمر والتغلب على النظام اللاهوائى لاكتساب الطاقة والاستمرار فى العمل بنفس الكفاءة.

تنمية وتطوير تحمل السرعة:

عند تنمية وتطوير تحمل السرعة للاعبى الكيروجى فى رياضة التايكوندو يجب مراعاة أن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة المهارات الأساسية مع مراعاة أى يكون توقيت و إيقاع الأداء مشابة لظروف المنافسة.

كما يجب استخدام تمرينات ذات شدة عالية والوصول باللاعب لحالة التحمل الزائد مع استمرار التمرينات لفترة قصيرة.

وهناك بعض الطرق لتنمية وتطوير تحمل السرعة للاعبى التايكوندو وهى كالتالى:

التدريب على تحمل السرعة تحت ظروف توافر الأكسجين الهوائى:

يؤدى التمرين فى هذه الطريقة بشدة متوسطة وحجم متوسط وبذلك يكون هذا الحمل قليلًا بمقارنته بحمل المنافسة.

التدريب على تحمل السرعة تحت ظروف نقص الأكسجين اللاهوائى:

يستمر الحمل فى هذه الطريقة عادة من ٢٠ - ٣٠ ثانية وحجم هذا الحمل يكون قليلًا ومن الأهميـة مراعاة فترات الراحة البينية بين التمرين والآخر وعادة تكون مـن ٣٠ - ٤٥ ثانيـة.

التدريب على تحمل السرعة تحت ظروف المباراة:

يـؤدى التمريـن على تحمـل السرعة تحت ظروف المسـابقة فى المرحلـة الثانية من فترة الإعداد وكذلك فترة المنافسات وتكون شدة الحمل فى هذه الطريقة متغيرة.

خصائص متغيرات الحمل الموجه لتنمية تحمل السرعة

❑ شدة الحمل:

شدة الحمل من (٧٥ - ٩٠٪) من أقصى مقدرة للاعب مع مراعاة زمن أداء التمرين ٣٠ث لتنمية تحمل السرعة للاعبى التايكوندو.

❑ التكرارات:

لتطوير تحمل السرعة يجب أن يستمر الحمل من (٢٠ - ٣٠) ثانية وتكون عدد التكرارات فى المجموعة الواحدة ما بين (٢٠ - ٤٠) تكرار لتنمية تحمل السرعة للاعبى التايكوندو.

❑ الراحة بين المجموعات:

فترات الراحة البينية تكون ما بين (٩٠ - ١٢٠) ثانية بالنسـبة للاعبين المتقدمين لتنمية تحمل السرعة للاعبى التايكوندو.

سابعًا: تحمل القوة

يعـنى تحمل القوة قدرة أجهزة الجسـم على مقاومة التعب أثنـاء المجهود المتواصل الذى يتميـز بطول فتراته وارتباطه بمسـتويات مـن القوة العضلية، وينظـر إلى صفة تحمل القوة باعتباره مركب من صفتين هى القوة والتحمل بنسبة متساوية ٥٠٪ قوة، ٥٠٪ تحمل.

وتحمـل القوة يعنى أيضًا كفـاءة الفرد على العمل لفترة طويلة تحـت ظروف مقاومات ذات تأثـير فعـال، ولهذه القدرة أهميتها فى الأنشـطة التى تحتاج الربط بـين التحمل والقوة والتـى يتطلـب فيها من الفـرد القدرة على مقاومـة التعب لوقت طويل مثـل (التايكوندو - التجديـف - ألعاب القوى - السـباحة - الملاكمة - الجمباز)، وتحمـل القوة هو قدرة أجهزة الجسـم على مقاومة التعب أثنـاء المجهود المتواصل الذى يتميز بطـول فتراته بدرجة عالية مـن القوة، وكذلك الاحتفاظ بمسـتوى القوة العضلية لفترة طويلـة فى أداء المجهود، إضافة لذلك أن تحمل القوة هو التحمل بالنسـبة للعمل الـذى يتطلب القوة، كما يعتبر المقدرة على الاحتفاظ بالكفاءة البدنية خلال العمل الديناميكى المتميز بدرجه عالية من التحمل.

خصائص متغيرات الحمل الموجه لتنمية تحمل القوة

❑ شدة الحمل:

اسـتخدام مقاومات متوسطة أو فوق المتوسط حوالى (٥٠ - ٧٥٪) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

❑ التكرارات:

يتراوح عدد تكرار التمرين الواحد من (٢٠ - ٣٠) تكرارًا.

❑ المجموعات:

يعتبر عدد من ٤ - ٦ مجموعات مناسب لتنمية تحمل القوة.

❑ فترات الراحة:

فترة راحة غير كاملة من (١ - ٢) دقيقة لتنمية تحمل القوة.

الفصل الخامس

- ❐ تقسيم الموسم التدريبى فى رياضة التايكوندو
- ❐ الإعداد الخططى للاعبى التايكوندو

تقسيم الموسم التدريبى فى رياضة التايكوندو

أن عملية التكامل بين فترات الإعداد المختلفة أثناء الموسم التدريبى واستخدام المدرب لأساليب تدريبية مختلفة وفقًا لطرق التدريب الشائعة، تعمل على رفع المستوى البدنى والمهارى والوصول بلاعب التايكوندو إلى أعلى مستوى ممكن وتحقيق الإنجاز المطلوب. ويمكن تقسيم الموسم التدريبى فى رياضة التايكوندو إلى أربعة مراحل هى:

١- فترة الإعداد البدنى العام.

٢- فترة الإعداد البدنى الخاص.

٣- فترة المنافسات.

٤- الفترة الانتقالية.

أولًا: فترة الإعداد البدنى العام

أن الغرض من هذه الفترة هو إعداد لاعب التايكوندو إعداد شاملًا فى جميع عناصر اللياقة البدنية والمتمثلة فى القوة العضلية والسرعة والمرونة والرشاقة والتوازن والتحمل الدورى التنفسى.

و يتوقف طول الفترة الزمنية لفترة الإعداد العام للاعبى التايكوندو على مستوى اللاعب ومستوى حالته البدنية والمهارية والوظيفية وكذلك حالته النفسية والعقلية.

فى هذه الفترة يتميز أسلوب التدرج بزيادة الحمل بالزيادة التدريجية لكلٍ من الشدة والحجم، مع مراعاة الحذر من التدرج السريع فى الأحمال التدريبية، حيث من الممكن أن يؤثر ذلك على مستوى اللاعب ويعرضه إلى ظاهرة الحمل الزائد

يكون الحمل التموجى فى هذه الفترة بنسبة ١:٣ أى ثلاث وحدات حمل مرتفع ووحده حمل منخفض كذلك للأسابيع التدريبية، مع مراعاة زيادة حجم الحمل وانخفاض الشدة.

والمدرب الرياضى خلال هذه الفترة يسعى إلى استخدام العديد من الوسائل وذلك لتحقيق الأهداف التالية:

١- الوصول بمستوى الإعداد البدنى العام إلى المستوى المثالى.

٢- تطوير الإمكانات الفسيولوجية للاعبى التايكوندو.

٣- تنمية القدرات البدنية والنواحى الفنية الأساسية.

٤- تنمية النواحى النفسية والعقلية للاعبى التايكوندو.

٥- تأهيل لاعب التايكوندو لتحمل أكبر عدد من الأحمال التدريبية خلال فترات الإعداد البدنى الخاص والمنافسات.

ثانيًا: فترة الإعداد البدنى الخاص

وفى هذه الفترة يتم الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة والمرتبطة برياضة التايكوندو، ولايمكن فصل هذه الفترة عن فترة الإعداد البدنى العام.وتتمثل القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بلاعب التايكوندو فى:

- ❑ القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة).
- ❑ السرعة الحركية.
- ❑ المرونة.
- ❑ التوازن.

❐ الرشاقة.

❐ التحمل.

أثناء فترة الإعداد البدنى الخاص نجد أن عملية تطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة برياضة التايكوندو لن تسير بمفردها بل تسير بجانبها عملية تنمية وتطوير المهارات الحركية، ففى حالة افتقار لاعب التايكوندو للقدرات البدنية الخاصة لن يستطيع تنمية المهارات الحركية، فعلى سبيل المثال لن يستطيع لاعب التايكوندو أداء أحد الركلات فى حالة افتقاره لأحدى القدرات البدنية الخاصة، وعلى ذلك يجب على المدرب أن يتفهم هذه النقطة حتى يستطيع الوصول بلاعبيه إلى أعلى مستوى ممكن.

تكون فترة الإعداد البدنى الخاص من ٨: ١٠ أسابيع. ويجب على المدرب أن يأخذ فى اعتباره بعض السمات النفسية والإرادية والمتمثلة فى الشجاعة والثقة بالنفس وغيرها من السمات النفسية والإرادية الأخرى وذلك لارتباطها برياضة التايكوندو. وفى هذه الفترة يتجه حجم الحمل إلى الانخفاض مع الزيادة التدريجية فى شدة الحمل. ويكون الحمل التموجى فى هذه الفترة بنسبة ٢: ١ أى وحدتين حمل عالى يعقبهما وحدة حمل منخفض كذلك للأسابيع التدريبية.

فى ضوء ماسبق تتمثل أهداف هذه الفترة فيما يلى:

❐ تطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة برياضة التايكوندو.

❐ تنمية المهارات الحركية من ركلات وصدات وغيرها.

❐ تطوير السمات النفسية والإرادية كالثقة بالنفس والتصور العقلى ومواجهة الضغوط والشجاعة والمثابرة وغيرها.

❐ الوصول باللاعب إلى الفورمة الرياضية أى تكامل المستوى البدنى والمهارى والخططى والنفسى والعقلى.

❐ إشراك اللاعب فى مباريات تجريبية تقل فى شدتها عن فترة المنافسات.

ثالثا: فترة المنافسات

الغـرض الرئيـسى من فترة المنافسـات هـو الوصـول باللاعب إلى أعلى مسـتوى ممكن مـن القدرات البدنية العامة والخاصة والمهارات الحركية والاسـتفادة من ذلك فى المنافسـة بالإضافـة إلى الاحتفاظ بمستوى الفورمـة الرياضية والتى اكتسـبها خلال فـترة الإعداد الخـاص، وفى رياضـة التايكوندو يتحـدد موعد البطولة فى نهاية هـذه الفترة لذلك يجب أن يكون اللاعب قد وصل إلى أفضل إعداد ممكن.

فى هـذه الفترة تزداد شـدة الحمل بدرجـة كبيرة فقد تصل فى بعض الوحدات إلى نسـبة ١٠٠٪ ويقل حجم الحمل التدريبى. ويكون الحمل التموجى بنسبة ١:١ أى وحده حمل عالى يعقبها وحده حمل منخفض وكذلك للأسابيع التدريبية.

وتتمثل أهداف هذه الفترة فيما يلى:

- الاحتفاظ بالمستوى الذى تم الوصول إليه خلال فترات الإعداد المختلفة.
- الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية.
- إشراك اللاعب فى العديد من المباريات التجريبية.
- الاهتمام بالإعداد الخططى والمهارى.
- الوصول بالاعب إلى حالة الطلاقة النفسـية والتخلص من الاضطرابات النفسية إن وجدت.

رابعًا: الفترة الانتقالية

تـأتى الفترة الانتقاليـة بعد الانتهاء من فترة المنافسـات ولتلك الفترة أهمية فسـيولوجية حيـث تعتبر بمثابة فترة علاجية وذلك للتخلص من أعبـاء الأحمال التى تعرض إليها اللاعب خـلال فترة الإعداد العام والخاص وفترة المنافسـات وعادة ماتـتراوح الفترة الانتقالية مابين

٣ - ٤ أسـابيع إلى ٦ - ٨ أسـابيع، وفى هذه الفترة يقل كل من الشـدة والحجم معا حيث تصل الشدة إلى ٣٥٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

وتتمثل أهداف هذه الفترة فيما يلى:

١- التخلص من التعب العضلى والنفسى.

٢- الراحة النشطة وذلك للمحافظة بقدر الإمكان على المستوى الذى وصل إليه اللاعب خلال الموسم التدريبى.

٣- التخلـص من الروتين الممـل المصاحب لعمليـة التدريب والتوجـه إلى أماكن غير تقليدية.

٤- علاج الإصابات التى تعرض لها اللاعبين خلال فترة المنافسات.

الإعداد الخططى للاعبى التايكوندو

مما لاشك فيه أن الإعداد الخططى أحد جوانب الإعداد المهمة التى تعمل على رفع مستوى الأداء الخططى والمهارى للاعبى التايكوندو فمن خلال الإعداد الخططى يتم تكرار التصور الذاتى لخط سير حركة اللاعب أو من خلال تكرار مهارة معينة وذلك من خلال حواس اللاعب المختلفة كالرؤية والسمع والإحساس الحركى والزمنى والمكانى للأداء، أى كل ما يختص بالحركة أو المهارة من معلومات ومعارف توفر للاعب حرية التصرف فى اختيار المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات.

«ويتأسس الإعداد الخططى على الإعداد المهارى وذلك لأن خطط ومواقف اللعب ما هى إلا عملية اختيار لمهارة حركية معينة فى موقف معين ولذا فإن تعلم خطط اللعب يحتاج إلى القدر الكبير من الإدراك والتفكير أثناء الأداء نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة كما أن استيعاب وحفظ لاعب التايكوندو لعدد كبير من الجمل الخططية السابق التدريب عليها لا تتكرر بكل تفاصيلها أثناء المنافسة بل بصورة قريبة أو مشابهة لها مما يتطلب سرعة التفكير والتصرف واختيار الموقف المناسب فى ضوء الخبرات السابقة للاعب، كما أن الأداء الجيد للمهارة وحسن التفكير الخططى لا يستفاد منه بدرجة كبيرة ما لم يكن اللاعب على درجة عالية من القدرات البدنية العامة والخاصة، فكلما تحسنت تلك القدرات للاعب التايكوندو كلما استمر فى تنفيذ الأداء الخططى المطلوب منه حتى نهاية المباراة دون تعب.»

«وللناحية العقلية والنفسية دور كبير فى إتمام الواجب الخططى المطلوب من اللاعب ولا يستطيع اللاعب إحراز الفوز إلا بقدر تحسن القدرات العقلية والنفسية لديه.»

أهمية الإعداد الخططى للاعبى التايكوندو

للإعداد الخططى أهمية كبيرة للاعبى التايكوندو فمن خلاله يمكن:

- ❐ تحقيق أعلى مستويات الانتباه والتركيز للاعب أثناء المنافسة.

- ❑ تحسين مستوى التوقع للاعب أثناء المنافسة.
- ❑ يرفع من مقدرة اللاعب على الملاحظة الموضوعية أثناء المنافسة.
- ❑ تحسين كفاءة الإدراك بالمسافة والمساحة المتاحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن أثناء المنافسة.
- ❑ يزيد من قدرة اللاعب على تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة أثناء المنافسة فى ضوء المعلومات والمعارف الخططية والظروف المحيطة.
- ❑ يساعد اللاعب على اتخاذ القرارات والاستجابات السليمة المتعلقة بالأداء الخططى أثناء المنافسة.
- ❑ يساعد على امتلاك اللاعب لأكبر قدر ممكن من الحلول المهارية للاستعانة بها أثناء تنفيذ خطط اللعب.
- ❑ التفاعل الإيجابى والتعايش مع مجريات التنافس.
- ❑ يحسن من قدرات اللاعب العقلية والنفسية كالتصور والإدراك والتركيز والانتباه.

مقومات الإعداد الخططى

نظرا لطبيعة الناحية الخططية ومايصاحبها من متغيرات كثيرة فهناك ثلاثة مقومات يجب مراعاتها تتحدد فى:

١- الزمن.

٢- المسافة.

٣- نوعية المهارة.

خطط اللعب فى رياضة التايكوندو:

«مما لاشك فيه أن الخطط تعتمد فى الأساس على التفكير والاختيار بين البدائل المهارية أثناء المنافسة. كما أن إتقان لاعب التايكوندو للمهارات الحركية والوصول بها إلى درجة الآلية والإتقان يوفر تركيز التفكير عند اللاعب فى الاختيار بين البدائل المختلفة للمهارات الحركية أثناء المنافسة.»

«وتظهر أهمية خطط اللعب بصورة كبيرة فى رياضات المنازلات بشكل عام وفى رياضة التايكوندو بشكل خاص ويظهر ذلك بوضوح فى منافسات المستويات العليا حيث تكون الغلبة للاعب القادر على تنفيذ خطط اللعب بصورة مثالية.»

أنواع خطط اللعب فى رياضة التايكوندو:

يمكن تقسيم خطط اللعب فى رياضة التايكوندو إلى ما يلى:

- ❐ خطط هجومية.
- ❐ خطط دفاعية.

أولًا: الخطط الهجومية:

«الخطط الهجومية هى نوع من أنواع خطط اللعب المستخدمة فى غضون منافسات المنازلات بشكل عام وفى منافسات الكيروجى فى رياضة التايكوندو بشكل خاص، وتتميز الخطط الهجومية بعنصر المبادأة من قبل اللاعب والتى تشكل نقطة الانطلاق للاعب المهاجم محاولًا الهجوم للتغلب على الخصم، كما يجب على اللاعب عدم إغفال النواحى الدفاعية وهناك خطط تمهد لإجبار المنافس على البدء بالهجوم ثم محاولة القيام بهجوم مضاد يتميز بعامل المفاجأة.»

وتتميز الخطط الهجومية بمجموعة من الخصائص تجعل اللاعب أكثر فاعلية ونجاحًا أثناء مباريات الكيروجى فى رياضة التايكوندو وذلك لأن:

- ❑ عنصر المبادأة فى يد اللاعب.
- ❑ يستطيع اللاعب التحكم فى مجريات سير المباراة متمكنا من وضع المنافس فى المكان الذى يريده على البساط.
- ❑ يسعى اللاعب بكل دافعية للفوز بالمباراة نتيجة الهجوم المستمر.
- ❑ من خلال الهجوم المباشر والمستمر يخفى اللاعب نقاط ضعفه عن المنافس.
- ❑ لا يترك اللاعب فرصة للحظ أو الصدفة عند المنافس.

إستراتيجيات الهجوم فى رياضة التايكوندو

هناك ثلاث طرق للهجوم هى الهجوم المباشر - الهجوم غير المباشر - الهجوم المضاد

١- الهجوم المباشر هو مبادرة الهجوم.

٢- الهجوم غير المباشر هو الهجوم الخادع.

٣- الهجوم المضاد هو الهجوم المعاكس.

١- الهجوم المباشر:

هناك ثلاثة أنواع من الهجمات المباشرة وفقا لمسافة ووضع الخصم وهى:

- **الهجوم من المكان:** حيث المسافة بين اللاعب والخصم مثالية للهجوم بركلة واحدة وليس هناك حاجة إلى القيام بتحركات القدمين أو الخداع قبل هذا النوع من الهجوم.
- **الهجوم المائل:** تكون فيه المسافة بين اللاعب والخصم خارج مدى الهجوم فى المكان قليلًا، لذلك يجب على اللاعب مراعاة التوقيت والمسافة والسرعة عند الهجوم على الخصم.
- **الهجوم المنزلق:** تكون فيه المسافة بين اللاعب والخصم أكبر من مسافة الهجوم

المائل، لذلك يجب على اللاعب أن ينزلق بقدمه الأمامية والهجوم بالقدم الخلفية، والسرعة فى الهجوم هنا ضرورية لتغطية المسافة فى الهجوم المنزلق، ولأقصى قدر من الفاعلية يجب على اللاعب تنفيذ هذه التقنية بأقصى سرعة ممكنة قبل معرفة الخصم بنيته.

٢- الهجوم غير المباشر:

هناك ثلاثة أنواع من الهجوم غير المباشر هى:

- **الخداع:** وهو خلق ثغرة، عن طريق الخداع أولًا ثم الهجوم وفقًا لرد فعل الخصم.
- **القطع:** عن طريق قطع حركة الخصم الهجومية والمتابعة بهجوم مضاد.
- **تحركات القدمين:** وذلك وفقًا للمسافة بين اللاعب والخصم، عن طريق مبادرة اللاعب بتحركات قدمين سريعة ثم الهجوم.

٣- الهجوم المضاد:

هناك نوعان من الهجوم المضاد:

- **الهجوم المضاد المباشر:** يعنى مواجهة هجوم الخصم دون تغيير الوضع. وفى هذا النوع تلعب السرعة والرشاقة والتوازن أهمية كبيرة.
- **الهجوم المضاد غير المباشر:** يعنى تجنب هجوم الخصم مع التحرك بالقدمين ثم متابعته بهجوم مضاد.

ثانيًا: الخطط الدفاعية:

«الخطط الدفاعية هى خطط يلجأ إليها لاعب التايكوندو بحيث يكون زمام المبادأة وقيادة المباراة للمنافس، وتستخدم مثل هذه الخطط فى حالة تفوق المنافس من الناحية البدنية والمهارية أو عند رغبة اللاعب فى الحفاظ على نتيجة أحد الجولات أو المباراة ككل،

و يعتبر الدفاع وسيلة هجومية عندما تأتى فرصة لخطأ المنافس.و ينتهزها اللاعب المدافع للقيام بهجوم مضاد.»

«ومما لاشك فيه أن هناك علاقة بين الخطط الدفاعية والهجومية، فتعلم خطط اللعب دائما فى تطور مستمر و ينمى هذا التطور التفكير الخططى عند لاعب التايكوندو للدفاع والهجوم، كما يجب على لاعب التايكوندو التنويع بين خطط اللعب أثناء المنافسة لأن استخدام أسلوب خططى واحد بصورة متكررة ضد أى منافس قد يؤثر بالسلب على اللاعب والهزيمة فى المباراة لأن أدائه سيكون مكشوف دائما للمنافس و يرجع اللاعب إلى استخدام خطة واحدة أثناء المباراة نتيجة ضعف إمكانياته وقدراته البدنية والفنية.»

و يتفق **المؤلف** مع «**عصام عبد الخالق**» (١٩٨١)، «**عبد الحميد أحمد**» (١٩٧٩) فى انه عند بداية تعلم النواحى الخططية لابد أن يبدأ اللاعب بتعلم النواحى الدفاعية أولًا **و يرجع ذلك لأسباب منها:**

١. الدفاع هو القاعدة الأساسية الذى يمكن أن يتعلم اللاعب من خلاله الهجوم.

٢. تكون وسائل الدفاع غالبا أكثر ثباتا من طرق الهجوم، فالهجوم يتوقف على عوامل متعددة هى مساحة الملعب، المنافس، الهدف، ظروف خارجية.

٣. كثير ما تبدأ المنافسة و يكون اللاعب فى حالة توتر وخاصة فى المباريات الحاسمة و يتيح إتقان الدفاع فرصة الصمود ضد اللاعب المنافس والتخلص من قلق المنافسة ومعرفة نقاط ضعفه.

التفكير والسلوك والذكاء الخططى:

التفكير الخططى:

«هو إحدى العمليات العقلية التى يقوم بها اللاعب خلال إدراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة فى الموقف المتواجد فيه».

«و يعتبر التفكير الخططى أعقد أنواع التفكير التى يمكن أن يتعرض لها لاعب

التايكونـدو لمـا يحتاجه من قـدرات بدنية وفنية وعقليـة عالية.ويمكن القـول أن التفكير الخططـى فى رياضة التايكوندو يعـنى قدرة اللاعب على القيام بـرد فعل سريع وصحيح بما يتناسب مع النواحى الخططية نتيجة سرعة تقديره وتحليله للمواقف الخططية للخصم.»

السلوك الخططى:

«هو الحصيلة العملية للتفكير الخططى والذى يظهر فى صورة أداء خططى فى المواقف التنافسـية، واتخاذ القرارات المناسـبة وسرعة تنفيذها فى الوقت المناسـب من قِبل اللاعب تلعب دورًا رئيسيًّا فى نجاح السلوك الخططى».

الذكاء الخططى:

«هـو اتجاه لاعـب التايكوندو إلى اختيـار الموقف الخططى المثالى مـن خلال التفكير الخططى والذى قد يكون مرتبطا بالأداء الناجح أثناء المنافسة».

أهمية التفكير الخططى للاعبى التايكوندو:

«يعتـبر التفكير الخططى مـن العمليات العقلية العليا المركبـة التى تتم فى المخ ويلعب التفكـير الخططـى دور مهم فى تحليل الاسـتجابات الخططيـة المختلفة أثنـاء الأداء الحركى لارتباطه بالمواقف المختلفة والمتغيرة خلال فترة المنافسات.»

«ويحـدث التفكير الخططى نتيجـة إدراك لاعب التايكوندو للمواقـف المختلفة أثناء المنافسـة حيث يعتمد التفكير الخططى فى قدرة اللاعب على دقة إدراك المواقف التنافسـية المختلفة مع سرعة تقديرها تقديرا سليما ثم اختيار الاستجابات أو ردود الفعل المناسبة التى تخدمه فى التنفيذ أثناء المنافسة.»

«ولا شـك أن الكثير من لاعبى التايكوندو يمتلكون جمل محدودة واستجابات محدودة، فاستطلاع الخصم مهم لهم وذلك لان معظم اللاعبين لديهم سرعة رد فعل ولكن ليس لديهم جمل كثيرة، ولاعب التايكوندو الذى يسـتخدم الخطط فانه يكون من السـهل لديه اختيار الحلول المثالية والتى تتناسب مع موقف المنافسة.»

استراتيجيات ومراحل مباراة الكيروجى الخططية فى رياضة التايكوندو:

«الاستراتيجية هى تطبيق الخطة من أثناء جولات المباراة، وهى تشمل عناصر التمويه والخداع وإخفاء المعالم والتى من خلالها يمكن أن يضلل اللاعب وتقوده إلى عدم معرفة قوة الخصم أو عدم معرفة نقاط الضعف به»، وفيما يلى تطبيق تلك المراحل خلال مباراة الكيروچى فى رياضة التايكوندو:

أولا: استطلاع المنافس:

«عند اللعب مع منافس لأول مرة لابد من استطلاعه ومعرفة نقاط قوته وضعفه فى بداية المباراة فمن خلال الاستطلاع يعرف لاعب التايكوندو جمل وحركات الخصم ويستطيع أن ينجز هدفه من خلال نقاط ضعفه، كما أنه من خلال استطلاع الخصم يستطيع اللاعب التعرف على القدرات الدفاعية للمنافس ومسافاته الخاصة، وكيفية استخدام التوقيت المناسب أثناء الهجوم، ويعرف متى يتفاعل مع هجومه والقيام بالهجوم المضاد، كما يوجد بعض الأسئلة التى يجب أن يجيب عنها اللاعب حتى يستطيع مواجهة الخصم بشكل أفضل، ويختار الخطة المناسبة، ومن هذه الأسئلة: متى يقوم بالهجوم؟ كيفية استخدام المسافات؟ كيف يتحرك؟ كيف يحافظ على توازنه؟ ما هى سرعته أثناء الهجوم؟»

ثانيًا: النزال الخططى مع المنافس:

«عندما تطبق الخطط، فلابد أن يتعلم لاعب التايكوندو كيفية الحصول على النقاط وكيف يكون هو البادئ بالهجوم، ومتى يستخدم التوقيت المناسب للهجوم المضاد، وأن يطبق كل ما تعلمه فى التدريب، لابد من اللاعب أن لا يسمح بالفشل أن يتملك أفكاره، ولابد أن يكون دائم التخطيط من جديد إذا لم تنجح الخطة السابقة، ومن الممكن أن يكون التغيير بسيط فى التوقيت أو المسافة، أو الزمن عند استخدام الخطة الجديدة.»

ثالثا: قرب نهاية المباراة:

«فى تلك المرحلة، يكون أحد اللاعبين متفوقا على الآخر، وعلى اللاعب المتفوق ألا

يغير من خططه مع الاستمرار فى أسلوب اللعب، واستغلال نقاط القوة لديه والضعف لدى منافسه، وعلى العكس لو أن اللاعب قريب من الهزيمة والنتيجة ليست فى صالحه، فلابد له من التغيير من خططه فلاعب التايكوندو الجيد هو الذى يكون لديه مرونة فى تبديل الخطط، وعدم الإحباط، وتحويل الهزيمة إلى نصر.»

رابعًا: بعد المباراة:

«لو أن اللاعب كان فائزا أو مهزوما فلابد أن يفكر فيما حدث خلال المباراة والتفكير فى نتائجه، والتعرف على أسباب الهزيمة أو الفوز من خلال تقييم نفسه، وأن لا تؤثر الهزيمة عليه بالسلب فى المنافسات القادمة.»

أسباب التصرفات الخططية الخاطئة للاعبى التايكوندو:

من أسباب التصرفات الخططية الخاطئة عند اللاعبين هو:

١- عدم ملاحظة اللعب أو نقص أو أخطاء فى الملاحظة والتحليل: وتتمثل فى:

- تركيز الاهتمام على الأشياء غير الضرورية فى المنافس.
- أخطاء فى تحليل المعلومات التى تم الحصول عليها من خلال الملاحظة البصرية.
- أخطاء فى تقدير المسافة بين اللاعب والمنافس والبساط.
- أخطاء فى تقدير سرعة وقوة المنافس.
- أخطاء فى تقدير التوقيت المناسب للهجوم.

٢- انعدام المعرفة الخططية وأخطاء فى التفكير الخططى: وتتمثل فى:

- اختيار الحل الخاطئ أو غير المناسب.
- عدم إيجاد الحل الصحيح فى الوقت المطلوب.
- لم يوجد حل بديل من قِبل اللاعب.

- لم يجد اللاعب الحل على الإطلاق.

مجموعة الركلات الخططية فى التايكوندو:

«فى حالات الهجوم العادية يلجأ لاعب التايكوندو إلى استخدام مجموعة من الركلات التى قد تطول أو تقصر فى ضوء ظروف اللعب واستجابة المنافس، وكثيرا ما تؤدى هذه المجموعات إلى تحقيق هدف معين قد يتمثل فى الحصول على نقطة أو الضغط على المنافس بالشكل الذى يجعله يخرج عن نطاق حدود بساط التايكوندو الذى يحدده القانون وبالتالى فإن الخروج عن حدود الملعب يعتبر ميزة تحققت للمهاجم نتيجة استخدامه للمجموعات الخططية.»

أهمية تحليل مباريات الكيروجى فى رياضة التايكوندو:

«مما لاشك فيه أن استخدام كلمة «تحليل» بشكل عام فى المجالات المختلفة للمعرفة الإنسانية، فانه يقصد به الوسيلة المنطقية لتناول الظاهرة موضوع الدراسة كما لو كانت مقسمة إلى أجزاء أو العناصر الأساسية المؤلفة لها حيث تبحث هذه الأجزاء كلا على حده تحقيقا لفهم أعمق للظاهرة ككل أما كلمة «تحليل» فى المجال الرياضى هو أحد الأساليب المتكاملة للتقييم حيث يمكن عن طريقه تقدير مستوى الأداء الذى يقوم به اللاعب، وكذلك إصدار أحكام على هذا الأداء بشكل موضوعى فى ضوء اعتبارات ومعايير محددة.

وهناك طرق مختلفة لتحليل المباراة وكل طريقة من هذه الطرق لها خصائصها التى تطبق من خلالها، وعلى الرغم من تنوع هذه الطرق إلا أنها جميعا تسعى إلى الملاحظة وتقييم وقياس مستوى الأداء للاعب سواء أستخدمت هذه الطرق أساليب اعتبارية أو موضوعية.»

وأيًا كانت الطريقة المستخدمة فى تحليل المباراة، فإن اختيار الطريقة المثلى يتوقف على عدة اعتبارات مهمة، كما يلى:

- ❑ الهدف من إجراء عملية التحليل.

- ❑ الحالات المراد مراقبتها وتقييمها وتقويمها و إخضاعها للتسجيل والدراسة.
- ❑ عدد الملاحظات ذات القيمة الواجب متابعتها.
- ❑ حجم ونوع المعلومات، والمعارف المراد الحصول عليها.
- ❑ كفاءة التجهيزات والأدوات والإمكانات الممكن استخدامها.
- ❑ عدد الأفراد الخاضعين لعملية التحليل.
- ❑ كفاءة القائمين بعملية التحليل.

«والتحليل يجعل الفرصة كبيرة لجمع ملاحظات ومعلومات كمية عن أداء لاعبى التايكوندو ومستوياتهم. حيث يمكن مقارنة الشخص بنفسه لمعرفة نواحى القوة والضعف بمعنى مقارنة قدراته المختلفة مع بعضها البعض سواء كان ذلك من الناحية البدنية أو الفنية، وكذلك مقارنة اللاعب بأقرانه أى المقارنة بين الأفراد. وعندما يواجه لاعب التايكوندو منافسين غير مألوفين له، يجب أن يشاهد منافسيه أكثر من مرة ويحلل أداءهم فى المباريات الأخرى ورؤية ميولهم وأساليبهم الهجومية والدفاعية والتى يجب أن يخطط لها و يقابلها باستراتيجية خططية مناسبة، وأن يلاحظ اللاعب الأداءات المتكررة فى أدائهم، مع تحديد الأداء الخططى المناسب لهذه الأداءات هل هى الدفاعات أم الهجوم المضاد، ومن المهم جدا أن يحدد ذلك قبل الهجوم، ولكن هناك أشياء يجب أن يضعها اللاعب فى الاعتبار، هل يبدأ منافسه النزال بمستوى منخفض ثم بعد ذلك يتحسن ؟هل منافسوه مختلفون عنه فى ردود أفعالهم عن المتوقع؟ هل مستواهم جيد بحيث يستطيعون الفوز بمجهود مناسب مع منافسين أقل منه فى المستوى بدون الكشف عن مستواهم الحقيقى؟ التحليل يضع قدم لاعب التايكوندو على الطريق الذى يستطيع فيه تحديد أفكاره واستراتيجياته التى سيواجه بها منافسيه، لذلك من الأمور المهمة جدا له أن يسجل الملاحظات أو يسجلها له شخص أخر، والتحليل المستمر يجعله يكون قاعدة بيانات عن منافسيه تساعده فى استخدام الأداء الخططى المناسب»

أساليب تحليل مباراة «الكيروجى» فى رياضة التايكوندو:

الأسلوب الأول:

«وذلك باستخدام الملاحظة البصرية للأداء الفعلى للاعبى التايكوندو وما يحتويه من ركلات ناجحة وفاشلة أثناء المباراة وذلك عن طريق استخدام استمارات تحليلية معدة لهذا الغرض، ويعتمد هذا الأسلوب على رؤية وتحليل أداء اللاعبين سواء خلال أدائهم فى الملعب أو قراءة لخطة الخصم، ويتم هذا الأسلوب عن طريق استمارات الملاحظة حيث تقدم تلك الاستمارات وصفا تفصيليا لفاعلية أداء اللاعب أثناء المنافسه وهى بذلك تعطى مؤشرًا دقيقًا متكاملا عن حالة اللاعبين والذى بشأنه يساعد مدربى التايكوندو على الوقوف على نقاط القوة والضعف وبالتالى وضع استراتيجيات تدريبية لعلاج الأخطاء الفنية وتطوير الأداء الخططى ورفع مستوى القدرات البدنية الخاصة، ولا يقتصر الأمر عند هذا الحد بل نستطيع استخدام أسلوب الملاحظة فى متابعة حالة الخصم أيضا وبالتالى استخدام المعلومات والمعارف التى تم جمعها فى وضع الخطط المضادة والمناسبة لتحقيق الفوز أثناء المباراة.»

الأسلوب الثانى:

«يتم ذلك باستخدام الملاحظة البصرية للأداء المسجل لأداء لاعبى التايكوندو من خلال عرض ومشاهدة المباريات المسجلة للاعبين من خلال الفيديو، ومن ثم يعتبر هذا الأسلوب وسيلة جيدة لمتابعة أداء اللاعبين فى أى وقت وربط أدائهم المهارى والخططى بنتائج المباريات مما يعطى فكرة جيدة عن طبيعة أداء اللاعبين والأخطاء المتكررة لهم أثناء المباراة حتى يمكن معالجتها، كما أن مشاهدة اللاعبين لمبارياتهم المسجلة يساعدهم من معرفة نواحى القوة والضعف فى الأداء حتى يمكنهم تخطى تلك الأخطاء فى المباريات التالية كما يعطيهم الدافع لتطوير أدئهم، ويعتبر استخدام التسجيلات المرئية (الفيديو) من أسهل وأفضل الطرق التى يمكن استخدامها فى التحليل سواء فى التدريب أو المنافسة لما لها من مميزات عديدة مثل سهولة التحكم فى سرعة الأداء أو تثبيت الصورة أو إعادة الحركة أكثر من مرة».

معادلة فاعلية الأداء الدفاعى والهجومى والمهارى فى رياضة التايكوندو

معادلة «نيكيفورت وفيكتوروف» والتى ترجمها وعمل على تقنينها إلى العربية «عبد الفتاح خضر» وقام «المؤلف» بتقنينها و إجراء المعاملات العلمية لها حتى تتناسب مع رياضة التايكوندو وهى:

$$M = \frac{n/N + n1/N1}{m}$$

حيث أن:

M= معامل فاعلية الأداء المهارى

n=عدد الركلات واللكمات الصحيحة

N= عدد الركلات واللكمات الكلية (ناجح+فاشل)

n1= عدد الدفاعات الناجحة

N1= عدد الركلات واللكمات الكلية للمنافس (ناجح +فاشل)

m= مجموع عدد الجولات (جولة - جولتين - ثلاث جولات)

فاعلية الأداء الهجومى = $\frac{N}{m}$

فاعلية الأداء الدفاعى = $\frac{n1}{N1}$

التسجيل:

وذلك يتم عن طريق استخدام المسجل المرئى Video tab recorder وهذا الفيديو لتسجيل وتصوير المباريات ومشاهدة الأداء بأسلوب العرض العادى والبطىء والثابت.

استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للاعبى التايكوندو

اسم المهارة	المرحلة الأساسية (الوضع الابتدائى للمهارة)	المرحلة الرئيسية (الأداء الفعلى للمهارة)	التوقيت المناسب والمسافة الصحيحة	المرحلة النهائية (الحركة الرجوعية للمهارة)	مجموع الدرجات
	درجتان	ثلاث درجات	ثلاث درجات	درجتان	عشرة درجات
١.					
٢.					
٣.					
٤.					

الفصل السادس

- ❏ التدريب العقلي للاعبى التايكوندو
- ❏ الميكانيكا الحيوية في رياضة التايكوندو.
- ❏ الإصابات في رياضة التايكوندو

التدريب العقلى للاعبى التايكوندو

مفهوم التدريب العقلى

فى مجـال التربية الرياضية بصفة خاصة ظهرت العديد من المعانى للتدريب العقلى مثل التصور الذهنى، الاسترجاع الذهنى، التمرين الذهنى وغيرها من المترادفات وبصرف النظر عن المسميات فإنها تدور حول مسمى واحد وهو استخدام العقل كبديل للجهد البدنى الإدارى. وإعطاء المهارات العقلية أهمية بنفس القدر الذى عليه المهارات البدنية.

تعريف التدريب العقلى

عرفه درسكل وآخرون «driskell & et al,» على أنه التدريب والاستعادة الذهنية العقلية لأداء مهارة أو مهام معينة فى غياب التدريب البدنى الحركى العقلى لهذه المهام أو هذه المهارة.

وعرفه «cox» على أنه تدريب للمهارات الحركية عقليًا أو معرفيًا بدون حركة ظاهرة من الأطراف أو الجسم.

ويتفق **المؤلف** مع «**محمد العربى شمعون**»، «**ماجدة محمد إسماعيل**» فى تعريف التدريب العقلى بأنه نظام متتابع طويل المدى يتضمن الإستراتيجيات التى تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها فى تطوير الأداء فى المستويات الرياضية المختلفة.

أهمية التدريب العقلى للاعبى التايكوندو

١- يعمل التدريب العقلى على تطوير الأداء البدنى وتطوير العلاقة بين المخ والجهاز العضلى للاعب التايكوندو.

٢- يعمل على تطوير مستوى أداء اللاعبين والوصول بهم إلى أعلى المستويات الرياضية.

٣- يعتبر العقل هو مفتاح الفوز فى المنافسات حيث أنه يتحكم ويصدر الأمر لكل فعل ورد فعل بدنى.

٤- الاستفادة من القدرات العقلية بجانب القدرات البدنية هو سر تفوق اللاعبين فى المنافسات الرياضية.

٥- يساعد اللاعبين على التحكم فى الأداء بصورة جيدة وإظهار أفضل ما لديهم.

٦- يساهم فى خلق نماذج تسمى بالاستجابات الآلية الذاتية.

٧- يساهم فى بناء نظم معينة تخدم العملية التدريبية والممارسة الحقيقية.

٨- يعمل على الارتفاع بمستوى الدافعية للاعبين مما يساهم فى الارتفاع بمستوى الأداء البدنى والمهارى.

٩- طريقة حديثة ومبتكرة لتنمية وتطوير المهارات الحركية والنفسية للاعبين.

١٠- يعمل على تنقية وتحسين الأداء عن طريق رفع معدلات الآلية الحركية للاعبين.

١١- يساعد اللاعبين على تعلم مهارات التحكم ومواجهة الضغوط وتقدير الذات والثقة بالنفس وتقدير الذات والاتجاه الإيجابى نحو الحياة.

الشروط الواجب توافرها للقيام بالتدريب العقلى للاعبى التايكوندو

هنـاك بعض النقاط المهمة التى يجـب مراعاتها عند القيام بالتدريب العقلى إذا ما أردنا الوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية المثلى وهى:

١- التعرف على خبرة ودرجة ذكاء اللاعبين.

٢- التعرف على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

٣- ضرورة الأداء الصحيح للمهارة المطلوبة.

٤- الانتظام فى عملية التدريب.

٥- ضرورة إقناع اللاعبين بإيجابية تأثير برنامج التدريب العقلى.

٦- تناسب الأداء فى البرنامج مع مستوى الأداء الفعلى للمهارة الحركية.

٧- هادفية البرنامج الموضوع لتحسين أو تطوير المهارة المراد تطويرها.

محتوى أو مضمون التدريب العقلى

يجب أن يتضمن التدريب العقلى للاعبى التايكوندو المحتويات التالية:

١- تدريب اللاعب على الاسترخاء واسترجاع النواحى الفنية للمهارات.

٢- تدريب اللاعب على تركيز الانتباه والتحكم فى بؤر الانتباه.

٣- تدريب اللاعب باستمرار على استرجاع أو تذكر الخبرات الناجحة فقط.

٤- التعرف بشكل عام على الحالة الانفعالية للاعب.

٥- تدريب اللاعب على فصل أو عزل التفكير.

٦- تدريب اللاعب على التصور العقلى للحركات الفعلية أو المهارة ككل.

تطبيقات المهارات النفسية فى برامج التدريب العقلى

يمكن للاعب التايكوندو اكتساب المهارات النفسية عن طريق التعلم أو التدريب عليها فعلى سبيل المثال لا يستطيع لاعب التايكوندو إتقان الركلات إلا إذا تعلمها وتدرب عليها باستمرار.

ويساهم التدريب على المهارات النفسية فى تزويد اللاعبين بمميزات عن غيرهم من اللاعبين الآخرين الذين لا يهتمون بممارسة التدريب العقلى.

وفى هذا الصدد يقصد بعملية التدريب العقلى تطبيق المنهج المنظم والمقنن للمهارات النفسية للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية. وسوف نتناول بالشرح مجموعة من المهارات النفسية التى تعمل على تطوير الحالة الذهنية والبدنية والفنية للاعب التايكوندو وهى:

أولًا: الاسترخاء للاعبى التايكوندو:

مما لا شك فيه أن للاسترخاء دورًا كبيرًا فى التخفيف من التوتر البدنى والعقلى الواقع على كاهل لاعب التايكوندو بجانب مساعدة اللاعب فى التخلص من القلق والضغوط التى تلازمه قبل أو بعد المباريات أو أثناء الموسم التدريبى، ويعتبر الاسترخاء هو المدخل الرئيسى لارتفاع مستوى الأداء للاعبى التايكوندو وذلك لأن الاسترخاء البدنى والعقلى يزيد من قدرة اللاعب على التركيز والانتباه والتحكم وكذلك مساعدة اللاعب فى اتخاذ القرار الصحيح فى التوقيت المناسب.

أهمية الاسترخاء للاعبى التايكوندو:

١- يعمل على التخفيف من درجات القلق والضغط النفسى والتوتر.

٢- يساعد اللاعب على الوصول إلى درجة عالية من صفاء الذهن.

٣- يعمل على تأخير ظهور التعب العضلى وسرعة الاستشفاء من المجهود البدنى.

٤- مساعدة اللاعب فى الوصول إلى درجة عالية من الراحة النفسية.

٥- يساعد اللاعب فى التخلص من الخبرات الفاشلة التى تعرض لها.

٦- إكساب اللاعب الانفعالات الإيجابية السارة.

أنواع الاسترخاء:

هناك نوعين من الاسترخاء تتمثل فيما يلى:

❑ النوع الأول: الاسترخاء العضلى:

عن طريق الاسترخاء العضلى يمكن خفض درجة التوتر فى العضلات وذلك من خلال التنوع بين عملية الانقباض والانبساط للمجموعات العضلية المختلفة بالجسم وهناك أنواع مختلفة للاسترخاء العضلى نذكرها:

أ- **الاسترخاء التخيلى:** كأن يتخيل اللاعب نفسه فى الأماكن التى يشعر فيها بالراحة والطمأنينة والاسترخاء مثل المشى فى حديقة خضراء أو الجلوس على البحر.

ب- **الاسترخاء التعاقبى:** ويعتبر الاسترخاء التعاقبى من أفضل طرق أو أساليب الاسترخاء حيث من خلاله يقوم اللاعب بقبض وبسط عضلاته بطريقة تعاقبيه.

مثال: يقوم اللاعب بقبض عضلاته لمدة ٥ ثوانى ثم يقوم ببسطها لمدة ١٠ ثوان مما يجعل العضلات فى حالة استرخاء كامل أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض نتيجة تدفق الدم إلى العضلات مما يعمل على تغذيتها لتصبح قادرة على الأداء الحركى بصورة مثالية.

ج- **الاسترخاء الذاتى:** يعتمد اللاعب على نفسه فى هذا الأسلوب من الاسترخاء دون الاعتماد على توجيهات المدرب والأخصائى النفسى وذلك بعد تعلم وإتقان أسلوب الاسترخاء التخيلى والاسترخاء التعاقبى ومن الممكن أن يقوم اللاعب باستخدام هذا الأسلوب فى أى توقيت وأى مكان.

❑ النوع الثانى: الاسترخاء العقلى:

ويأتى دور هذا النوع من الاسترخاء بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلى كما أن الاسترخاء العقلى أحد التقنيات المنتشرة بغرض تهدئة العقل وذلك من خلال بيئة هادئة ووضع جسمى مريح واستخدام سلوك إيجابى عن طريق التفكير فى الأشياء المحببة إلى اللاعب والتى تحدث تغييرات إيجابية فى السلوك أو أداء اللاعب.

ويتمثل الاسترخاء العقلى فى الاستجابة للاسترخاء والتحكم فى التنفس، وتعتبر عملية التحكم فى التنفس أكثر الطرق أو الأساليب المستخدمة فى الاسترخاء العقلى والتى تؤثر تأثيرًا إيجابيًا فى الإقلال من درجات القلق والتوتر وذلك عن طريق التنفس العميق ثم الزفير البطئ لأكثر من مرة مع التفكير فى الأشياء الإيجابية وبذلك يبتعد اللاعب بتفكيره عن مثيرات القلق والتوتر والضغط النفسى مثل الخصم أو الجمهور.

متى يستخدم لاعب التايكوندو الاسترخاء:

يمكن للاعبى التايكوندو استخدام الاسترخاء فى الأوقات التالية:

١- قبل الجزء التمهيدى من الوحدة التدريبية.

٢- عند تعلم مهارة أو بومزا جديدة.

٣- عند التدريب على أداء خططى جديد.

٤- قبل ممارسة مهارة التصور العقلى.

ثانيًا: التصور العقلى للاعبى التايكوندو:

مفهوم التصور العقلى:

إن مصطلح الاسترجاع العقلى والتصور البصرى والتخيل العقلى، كلها مصطلحات متشابهة وتعطى نفس المعنى وتعرف بأنها الخبرة العملية التى تكون الخبرة الإدراكية ولكنها تحدث فى غياب المثير المناسب لتوعية هذا الإدراك وتحدث إراديًا.

ويـرى «**أسـامة كامل راتـب**» ٢٠٠٠م التصور العقـلى بأنه طريقة يمكـن من خلالها تكوين خبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلى للاعب ويطلـق عليه الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هـذه الخريطة واضحة فى عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم المنوطة بالأداء للقيام بالمطلوب.

ويـرى «**المؤلف**» التصور العقلى بأنـه العملية التى من خلالها يتم اسـترجاع الخبرات السـابقة مـن الذاكرة لإعـادة تشـكيلها بطريقة ذات معنى تسـاهم فى تطويـر أداء مهارة معينة.

أهمية التصور العقلى للاعبى التايكوندو:

للتصور العقلى أهمية كبيرة للاعبى التايكوندو حيث من خلاله يمكن:

١- زيادة الاستعداد للأداء لدى اللاعب.

٢- زيادة التفكير الإيجابى لدى اللاعب.

٣- زيادة تركيز انتباه اللاعب على الأداء غير المنفذ قبل المنافسة.

٤- المساهمة فى تنقية وتحسين الأداء عن طريق رفع معدل الآلية الحركية.

٥- تثبيت مستوى الأداء الحركى النهائى.

٦- توليد الدوافع الخاصة بالأداء الحركى.

٧- تحسين مستوى الثقة بالنفس قبل الدخول إلى المنافسة.

أسس التصور العقلى الناجح:

للتصور العقلى مجموعة من الأسس التى يجب وضعها فى الاعتبار وهى:

- ❑ **الأساس الأول الاسترخاء:** يفضل القيام بعملية الاسترخاء قبل ممارسة التصور العقلى وذلك للتخلص من التوتر والضغط النفسى الواقع على اللاعب، كما أن الاسـترخاء يساعد الجهاز العصبى على القيام بدوره بشكل مثالى.

- **الأساس الثانى الأهداف الواقعية:** يجب على اللاعب تصور مهارات واقعية تتناسب مع مستواه الحقيقى. بحيث أن لا تكون هذه المهارات أكبر من مستواه الفعلى أو أقل منه.
- **الأساس الثالث الأهداف النوعية:** من المفضل أن يقوم اللاعب بتحليل أداء المهارة إلى أهداف نوعية أو مراحل فنية تكون فى النهاية وحدة متكاملة للمهارة.
- **الأساس الرابع تعدد الحواس:** تكون الفائدة الأكبر من عملية التصور العقلى إذا استخدم اللاعب أكثر من حاسة من حواسه.
- **الأساس الخامس سرعة الأداء:** لابد وأن يتم التصور العقلى للأداء بنفس سرعة الأداء الفعلى ويمكن أن يتم التصور العقلى بصورة أبطأ من الأداء الفعلى فى الحالات التالية:
  - عند بداية تعلم مهارة جديدة.
  - عند التخلص من بعض الأخطاء الفنية التى تصاحب الأداء.
- **الأساس السادس الممارسة المنتظمة:** التصور العقلى من المهارات النفسية التى تتطلب الممارسة بانتظام إذا ما أردنا تحقيق مستوى مثالى للأداء.

خصائص التصور العقلى:

هناك ثلاث خصائص للتصور العقلى تتمثل فى:

١- **الحيوية:** مما لا شك فيه أن اللاعبين الذين يمتلكون قدرات تصورية عالية بإمكانهم تعلم وإتقان المهارات الحركية بدرجة عالية من الكفاءة والحيوية.

٢- **القدرة على التحكم:** إن غياب القدرة على التحكم أثناء ممارسة التصور العقلى لأداء مهارة معينة أكثر من مرة يؤدى إلى إرهاق اللاعب فى انتقاء التأثير الإيجابى لعملية التصور.

٣- **دقة التصور:** أثبتت الأبحاث والدراسات أنه عند قيام اللاعب بعملية التصور

لمهـارة معينة بطريقة خاطئة ينتج عنه ارتـكاب تلك الخطأ عند الأداء الفعلى لنفس المهـارة، لذلك يتطلب من اللاعب عند القيام بعمليـة التصور الفعلى أن يكون على درجة عالية من التركيز والانتباه والاستعداد.

كيفية ممارسة مهارة التصور العقلى:

لا يوجـد طريقة ثابتـة لأداء عملية التصور العقلى فهى تتوقـف على ظروف وقدرات واستعدادات اللاعب المؤدى لها فمن الممكن أن تؤدى:

١- فى ميدان المنافسة أو التدريب /خارج ميدان المنافسة أو التدريب.

٢- لعدة ثوان وقد تصل إلى ساعة.

٣- فى أوضاع مختلفة مثل وضع الوقوف أو الجلوس أو الرقود أو الانبطاح.

٤- بفتح العينين أو إغلاقهما.

٥- قبل أو أثناء أو بعد المنافسة.

٦- فى سكون تام أو فى وجود موسيقى هادئة.

أنواع التصور العقلى:

❑ **التصور العقلى الخارجى للاعب التايكوندو:**

تعتمد فكرة هذا النوع من التصور العقلى للاعبى التايكوندو فى:

١- تصور اللاعب نفسـه بأنـه يقوم بأداء المهـارات المطلوبة منـه أو الواجب الحركى المطلوب منه فى مكان آخر بعيد عن أجواء المنافسة أو التدريب.

٢- تصور لاعـب آخر متميز فى التايكوندو أو بطل أوليمبـى مثلًا يقوم بأداء المهارات المطلوبة أو الواجب الحركى المطلوب منه.

التصور العقلى الداخلى للاعبى التايكوندو:

تعتمـد فكرة هذا النـوع من التصور العقلى للاعبى التايكونـدو فى أن اللاعب يتصور

بأنه يؤدى المهارات أو الواجب الحركى المطلوب منه داخليًا أى من داخل نفسه عن طريق استرجاع لما تعلمه أو اكتسبه أو شاهدها من مهارات مختلفة.

طرق التدريب على مهارة التصور العقلى للاعبى التايكوندو:

١- **التدريب الفردى:** وذلك من خلال تصور اللاعب نفسه يقوم بأداء المهارة المطلوبة منه بمفرده مع تكرار عملية التصور لأكثر من مرة.

٢- **التدريب الجماعى:** وذلك من خلال قيام المدرب أو الأخصائى النفسى بتحديد مهارة معينة للاعبين ككل يقوموا بتصورها وبعد الانتهاء من عملية التصور يقوم كل لاعب بشرح ما تم تصوره لبقية اللاعبين.

٣- **التدريب باستخدام شرائط التسجيل:** حيث يقوم كل لاعب بعد الانتهاء من عملية التصور للمهارة الحركية يقوم بتسجيل ما تصوره صوتيًا على شرائط التسجيل.

٤- **التدريب باستخدام السجلات الورقية:** حيث يقوم كل لاعب بعد الانتهاء من عملية التصور العقلى للمهارة الحركية بكتابة ما تصوره فى السجلات الورقية.

ثالثا: تركيز الانتباه:

يعتبر ترتكز الانتباه أحد المهارات النفسية المهمة للاعبى التايكوندو وهو الأساس لنجاح أو تطوير مستوى أداء المهارات الحركية أثناء عملية التعليم أو التدريب كما له دورًا فعالًا فى فوز اللاعب أثناء مباريات «الكيروچى» أو تحقيق مستوى أداء مثالى «للبومزا» حيث أن تركيز الانتباه يبنى عليه عمليات عقلية أخرى كالتذكر والإدراك والتوقع ومن خلال ما سبق يمكن استعراض وجهات نظر العلماء المختلفة فى تعريف تركيز الانتباه.

حيث عرفه «**ماك دونالد**» **وآخرون (١٩٩٦م)** على أنه حلقة اتصال غير قابلة للانقطاع بين الفرد وأفكاره.

وعرف «**محمد العربى شمعون**» و«**عبد النبى جمال**» **(١٩٩٦م)** تركيز الانتباه بأنه

القـدرة عـلى تركيز بؤرة الاهتمام على الرموز المناسـبة فى البيئة والمحافظـة على تلك البؤرة أثناء التنافس الرياضى.

ويرى «المؤلف» أن تركيز الانتباه هو قدرة لاعب التايكوندو على تضييق انتباهه نحو أداء واجـب مهارى أو خططى معين والاحتفاظ بذلـك الانتباه إلى أن يتم الانتهاء من ذلك الواجب.

أهمية الانتباه للاعبى التايكوندو:

يعتبر الانتباه بعنصرية الاختيارى أو المركز أحد أهم الطرق لتحقيق الإنجاز الرياضى سواء فى مباريات الكيروچى أو عند أداء البومزا، حيث أن افتقاد لاعب التايكوندو للتركيز أو الانتبـاه لجـزء من الثانية أثنـاء أداء موقف مهارى أو خططى معين قـد يؤثر على فاعلية أداءه بشكل قاطع ويكون سبب فى هزيمته.

وبشكل عام يمكن استعراض أهمية الانتباه للاعبى التايكوندو فى النقاط التالية:

١- يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية المهمة للأداء المثالى وتحقيق الإنجاز.

٢- يسـاعد تركيز الانتباه اللاعب فى تطوير مسـتوى أداءه وخاصة فى المراحل الأولى من تعلم مهارات التايكوندو.

٣- مساعدة اللاعب على توظيف طاقته النفسية بشكل إيجابى أثناء المنافسة.

أبعاد تركيز الانتباه:

- **التصنيف الأول: تركيز الانتباه الضيق مقابل الواسـع:** مما لا شك فيه أن نوع النشاط الريـاضى هو الـذى يحدد درجة أهميـة كل من الانتباه الضيق والواسـع فعلى سـبيل المثال عندما يكون لاعب التايكوندو مدركًا أو واعيًا لشـئ واحد فقط مثل إدراكه أو وعيـه بأن يؤدى الركلة الأمامية الدائرية (دوليو تشـاجى) فى وجه الخصم فى هذه الحالة يكون الانتباه ضيق. ولكـن عندما يكون لاعب التايكوندو مدركًا لأكثر من شىء مثـل وعيه بالجمهور والحـكام وتحركات الخصم، يكون الانتبـاه فى ذلك الحالة

انتباه واسـع، لذلك يجب على الأخصائى النفسى الريـاضى أو المدرب، تدريب لاعب التايكوندو على تحويل الانتباه من الضيق إلى الواسع والعكس فى أسرع وقت ممكن.

- **التصنيـف الثانى: تركيـز الانتباه الداخلى مقابل خارجـى:** يعتمد هذا التصنيف على مصدر المثير هل هو داخلى من داخل اللاعب نفسه من أحاسيسه ومشاعره، أم من خارج اللاعب أى مرتبط بالبيئة الخارجية المحيطة به، فالانتباه الداخلى أو التركيز الداخلى يشير إلى تركيز لاعب التايكوندو و إدراكه لمشاعره وأحاسيسه، أى كيف يفكر المدرب الخاص بـه واللاعبين الأخرين فى طريقة أدائه، أما التركيز الخارجى فهـو مرتبـط بالبيئة الرياضيـة التى تحدث خـارج اللاعب مثل تحـركات المنافس والحكام والمدرب، ومن خلال هذا التصنيف يتضح وجود علاقة عكسية بين هذين النوعين الداخلى والخارجى فكلـما زاد تركيز انتباه لاعب التايكوندو نحو ذاته أى نحو مشاعره وأحاسيسه كلما قل تركيز انتباهه الخارجى.

مهارات الانتباه:

هناك ثلاث مهارات للانتباه يجب على لاعب التايكوندو إتقانها وهم:

١- **انتقـاء الانتبـاه:** تعـنى قدرة لاعـب التايكونـدو فى اختيـار المثـيرات ذى المنبهات الصحيحة المرتبطة بالأداء وتركيز انتباهه عليه، من بين العديد من المثيرات الأخرى غير المرتبطة بالأداء.

٢- **تحويل الانتباه:** إن قدرة لاعب التايكوندو فى اسـتخدام مهارة تحويل الانتباه ما بين الانتباه الضيق والواسـع والانتباه الداخلى والخارجى يسـاعده كثيرًا فى الوصول إلى الهدف المـراد تحقيقه وأداء الواجـب الحركى المطلوب. وهـذا يتطلب من اللاعب فاعلية انتباه عالية والقدرة على التحكم فيها أثناء عملية التحويل.

٣- **شـدة الانتباه:** تعتبر شـدة الانتباه أحد المهارات المهمة للاعـب التايكوندو، حيث أن بعـد انتقاء أو اختيار المثير المناسـب للأداء مع قدرة اللاعب فى اسـتخدام مهارة

تحويـل الانتبـاه بكفاءة، يتطلب من اللاعب الانتباه بشـدة عالية وذلك عن طريق تركيز الانتباه واليقظة الدائمة أثناء المنافسة أو التدريب.

كيفية تحسين مهارة الانتباه للاعبى التايكوندو:

١- يجب اسـتبعاد الأفكار السـلبية والتى قد تؤثر على محدودية الانتباه أثناء التدريب أو المنافسة.

٢- التركيز على الحاضر أو جزء منه دون النظر إلى المستقبل أو الماضى خصوصًا إذا كان يحتوى على أخطاء أو خبرات فاشلة.

٣- يجـب على اللاعب تحديد واسـتخدام بعـض الكلمات التى تحفزه أو تشـجعه أثناء الأداء مثل كلمة (جيد - رائع - بطل).

٤- عـلى اللاعـب أن يقوم بعملية الاسـترخاء أثناء فـترات الراحة وإبعـاد تفكيره عن المثيرات الخارجية والداخلية التى تشتت انتباهه.

٥- على اللاعب ألا يتحدث للمنافس أو إلى الجمهور أثناء الأداء.

٦- يجب أن يكون تركيز اللاعب على الأداء الحالى وعدم الانشغال بالنتيجة النهائية.

٧- على اللاعب ألا يفقد انتباهه أثناء الشعور بالتعب.

٨- عندما ينخفض مستوى اليقظة أو مستوى الانتباه للاعب أو عندما يتعرض للاستثارة الزائدة يقوم بالأداء التالى الاسـترخاء عن طريق التنفس أو تخيل عملية الاسترخاء نفسـها مما يساهم ذلك فى خفض مستوى الاسـتثارة وخاصة فى المراحل الحاسمة أو المهمة أثناء المنافسة.

٩- عـلى مـدربى التايكونـدو القيام بعمل وحـدات تدريبيـة ترويحية بصفة مسـتمرة ومنتظمة مع إعطاء اللاعبـين حرية اختيار المهارات التى يريدون التدريب عليها وهـذا بدوره يسـاعد على تحسـين تركيز الانتبـاه وزيادة مسـتوى الدافعية للاعبى التايكوندو.



الميكانيكا الحيوية فى رياضة التايكوندو

تعتبر الميكانيكا الحيوية الأساس العلمى السليم الذى يعتمد عليه فى التعرف على الأخطاء الحركية للتكنيك الرياضى وكذلك التعرف على مستوى القصور والضعف عند تنفيذ المهارات الرياضية عند لاعبى التايكوندو، عن طريق التحليل الحركى للتمارين والمهارات الرياضية، من أجل تقويمها والوصول بها إلى المستويات المثالية.

أهمية استخدام التحليل البيوميكانيكى فى رياضة التايكوندو

للتحليل البيوميكانيكى دور مهم وفعال فى رياضة التايكوندو حيث من خلاله يمكن:

١- تقييم مستوى الأداء الفنى الحالى عند لاعبى التايكوندو.

٢- التعرف على الأخطاء الحركية الفنية المصاحبة للأداء.

٣- تقويم الأداء الفنى عند لاعبى التايكوندو.

٤- تطوير الحالة التدريبية عند لاعبى التايكوندو من خلال استخدام برامج تدريبية مبنية على أساس ميكانيكى.

٥- من خلاله يمكن اختيار التمرينات المناسبة للمهارة الحركية من حيث المسار الهندسى والزمنى.

٦- البحث فى الأداء الفنى للمهارة الحركية من الناحية الكينماتيكية والكيناتيكية من أجل تطويره.

٧- تقسيم المهارة الحركية إلى مراحل فنية زمنية بشكل علمى موضوعى دون الاعتماد على الملاحظة.

٨- تطوير مستوى الأداء الفنى عند لاعبى التايكوندو الصفوة.

٩- تقليل فرص تعرض لاعب التايكوندو للإصابة.

أغراض التحليل البيوميكانيكى فى رياضة التايكوندو

تتمثل أغراض التحليل البيوميكانيكى لمهارات التايكوندو فيما يلى:

١ـ التحليل بغرض التعرف على المؤشرات التكنيكية للمهارة:

«و يعتبر هذا النوع من أهم أنواع التحليل حيث يتم دراسة المسارات الحركية للمهارة من حيث مجموعة الخصائص الميكانيكية التى تميزها، كأن يتم دراسة المسارات الحركية بقوانين الحركة الخطية أو الدورانية لحساب قيم المتغيرات المميزة للمسار وتحديد أهم هذه الخصائص».

٢ـ التحليل بغرض الكشف عن الأخطاء الفنية فى الأداء:

«وهذا النوع من التحليل يتميز بمعرفة مسبقة بأهم الخصائص التكنيكية المميزة للمهارة المدروسة وقيم ومتغيرات هذه الخصائص على أساس أن التحليل يتم بمقارنة المتغيرات فى كلتا الحالتين للتعرف على أوجه القصور والضعف».

٣ـ التحليل بغرض مقارنة الأداء بالمنحنيات النظرية:

«وتتمثل صعوبة هذا النوع من التحليل فى استنتاج المنحنيات النظرية للخصائص المراد مقارنة أداء اللاعبين بها ومدى مايمكن اقتراحه من تطوير فى أسلوب الأداء بهدف محاولة الوصول بقيم المتغيرات المدروسة إلى الحدود القصوى التى تشير إليها المنحنيات النظرية».

٤ـ التحليل بغرض الدراسة النظرية لحركة النماذج:

«وهو أصعب أنواع التحليل وأكثرها تقدمًا، حيث يتم دراسة مسارات بعض مهارات التايكوندو على نماذج مصنعة بهدف دراسة إمكانية ظهور احتمالات حركية جديدة إلى هذه النماذج من ناحية و إمكانية تطبيقها على الجسم البشرى من ناحية أخرى ولهذا النوع

مـن التحليـل أهمية كبيرة فيما ظهـر حديثًا من مهـارات مبتكرة لم يتم التعـرف عليها من قبل».

مراحل الأداء المهارى (مراحل أداء الحركة) فى رياضة التايكوندو

أ- المرحلة التمهيدية:

«وهــى التى تسـبق الأفعال (الحركات) الأساسـية وتتلخص واجباتهـا فى خلق وتهيئة أنسب الظروف لأداء الأفعال الأساسية.»

ب: المرحلة الأساسية:

«وهى التى تشكل نواة الأداء الحركى الفعلى وتحدد جوهرة وتميزة عن الأداءات الحركية الأخرى أو المهارات الحركية الأخرى.»

ج: المرحلة الختامية:

«وهى كما واضح من تسـميتها أن تتضمن إنجاز الأداء الحركى بما يتناسب مع الواجب الحركى فى المرحلة الأساسية.»

الميكانيكا الحيوية والأداء الفنى فى رياضة التايكوندو

«يعتـبر الأداء الفـنى أو المهارة التى يقـوم بها لاعب التايكوندو وسـيلة مهمة للفعل الحركى الموجه للوصول باللاعب إلى المستو يات العالية، والإنجاز الر ياضى بشكل خاص ينحصر فى أن لاعب التايكوندو يسـتطيع أن يؤدى الحركات بإتقان من خلال اسـتيعابه الكامل للفعل الحركى، فالميكانيكا الحيو ية كأحد النظر يات والعلوم التى تهتم بدراسـة الأداء الفـنى فى الر ياضات المختلفة والتى منها ر ياضة التايكوندو تسـاهم بشـكل كبير فى وضع الأسـاس العلمى والعملى و إيجاد الحلول المناسـبة لتطو ير الأداء الفنى فى ر ياضة التايكوندو.

وتنظر الميكانيكا الحيوية إلى الأداء الفنى أو المهارى فى النشاط الرياضى بشكل عام وفى رياضة التايكوندو بشكل خاص على اعتباره نظامًا حركيًا معقدًا للأفعال والعناصر الحركية المرتبطة ببعضها البعض تحتاج إلى البحث والتحليل من أجل الاستخدام الأمثل والحقيقى للإمكانات والقدرات الحركية للاعب التايكوندو، وأنه يمكن الوصول إلى الأداء الفنى أو المهارى المناسب والمثالى للمهارات الرياضية بشكل عام ومهارات التايكوندو بشكل خاص من خلال البحوث والدراسات الكينيماتيكية والكيناتيكية التى تشكل التركيب البايوميكانيكى للمهارات الحركية، من أجل التعرف على الخصائص الحركية الفردية للأبطال والتعرف على الأخطاء الحركية فى الأداء الفنى ومن ثم التغلب عليها.»

« كما يجب على كل مدرب أن يكون على دراية كاملة بالأداء الفنى المثالى العام لكل حركة وأن يدرب اللاعبين عليها لأنه الوسيلة الأمثل لتحقيق هدف الحركة بأسرع ما يمكن.»

مؤشرات فاعلية إتقان الأداء المهارى فى رياضة التايكوندو

هناك ثلاث أنواع من المؤشرات لفاعلية الأداء المهارى عند لاعبى التايكوندو تتمثل فى:

١ـ مؤشرات الفاعلية المطلقة:

«يقصد بالفاعلية المطلقة للاعبى التايكوندو، درجة قرب وتماثل هذا الأداء المهارى مع أكثر النماذج أداء للمهارة بمثالية على أساس الاعتبارات والمفاهيم البيوميكانيكية».

٢ـ مؤشرات الفاعلية المقارنة:

«وفيه يتم دراسة تكنيك لاعبى المستويات العالية من الناحية الكينماتيكية والكيناتيكية بغرض مقارنتة فيما بينهم أو مقارنته بلاعبين أقل فى المستوى وذلك لتقييم الناحية الفنية والتعرف على نقاط القوة والضعف فى الأداء».

٣ـ مؤشرات فاعلية الإنجاز:

وتتلخص فى مقارنة النتيجة الرياضية المحققة من خلال مرحلتين رئيسيتين هما:

المدخل الأول:

«وفيه يتم مقارنة المستويات الرياضية التى يمكن للاعب التايكوندو أن يحققها بناءً على ما يمتلكه فعليًا من إمكانيات وقدرات حركية».

المدخل الثانى:

«مقارنة الطاقة المبذولة أو القوة المستخدمة خلال قيامة بتنفيذ الأداء المهارى لحركة معينة».

الخطأ فى الأداء الفنى للاعبى التايكوندو

«يحدث الخطأ فى الأداء الفنى للاعبى التايكوندو نتيجة عدم القدرة على استيعاب وتعلم الأداء الفنى للمهارة بشكل كامل أو نتيجة انخفاض مستوى اللياقة البدنية عند اللاعب أو عند أداء الحركات المركبة والتى تتميز بالصعوبة أثناء التدريب والمنافسة، ويعد الخطأ فى الأداء الفنى للمهارة من المسائل المعقدة فى إعداد لاعبى التايكوندو للوصول بهم إلى أعلى المستويات الرياضية». وهناك عدة أسباب تدعو إلى ظهور الأخطاء الحركية فى الأداء الفنى للمهارة عند لاعبى التايكوندو نذكر منها:

- التعرف غير الكامل على الأداء الفنى للتمرين أو المهارة.
- عدم قدرة اللاعب فى الثبات والسيطرة على الحركة ومراحلها أثناء أدائها.
- الاستيعاب غير المكتمل للمهارة عند تعلمها.
- تسرع اللاعب أو المدرب فى عملية تعلم وإتقان الأداء الفنى للمهارة الحركية.
- عدم قدرة اللاعب على الاستمرار فى الأداء الفنى نتيجة انخفاض الكفاءة البدنية أو العوامل الوظيفية المتعلقة بأجهزة الجسم الداخلية.

- تأثير العوامل النفسية والانفعالية مثل الضغوط والقلق الذى يصيب اللاعب.
- تأثـير العوامل البيئـية الخارجية كحالة الطقس والمناخ ودرجـات الحرارة المرتفعة أو المنخفضة.
- ظهور التعب فى العضلات المسببة للحركة نتيجة تراكم حامض اللاكتيك.

دور الميكانيكا الحيوية فى التغلب على الأخطاء الفنية عند لاعبى التايكوندو

«للميكانيكا الحيوية دورًا مهمًّا وأساسـيًّا فى كشف الأخطاء الحركية للأداء الفنى عند لاعبى التايكوندو والتعرف على سبب هذه الأخطاء ووقت حدوثها وذلك من خلال تصوير الحركة باستخدام كاميرات عالية السرعة وفائقة الجودة ومن خلال تحليل الحركة وتوصيفها من الناحية الكينيماتيكية مثل دراسـة الإزاحة، السرعة، العجلة، التغير الزاوى الحادث فى حركـة ما أو من الناحية الكيناتيكية عن طريق دراسـة تأثـير القوة على هذه الحركة، كما أن للميكانيكا الحيوية دورًا مهمًّا حيث من خلالها يمكن وضع الأساس الحركى عند اختيار التمارين الرياضية المناسبة والتى تتخذ نفس المسار الهندسى والزمنى للمهارة الحركية المراد تطويرها كما يمكن من خلالها أيضًا وضع الأساس الكينيماتيكى والكيناتيكى لجميع المهارات المتعلقة بالمسـتوى الفنى والبدنى والأنواع الحركية الأخرى فى الإعداد المهارى وفترة التعلم، وأن عملية إيجاد الأخطاء الفنية عند لاعبى التايكوندو تقع بشـكل عام على كاهل المدرب والـذى يعمل جاهـدًا على التخلص منها عن طريق تجديد الطريقة التدريبية أو اسـتخدام أسـاليب تدريبية مناسـبة تسـاعد عـلى تطوير هذه الحركـة أو من خلال إعـادة النظر فى مكونـات البرنامج التدريبى الذى وضعه لتعليم الأداء الفنى للحركة وتنمية الصفات البدنية التى تلعب دورًا أساسـيًا فى تسـهيل مهمة التغلب على الأخطاء الحركيـة وتجاوزها وكذلك بناء الجهاز الحركى بشـكل صحيح ومغاير واستعمال الفيديو والتسجيل الصوتى لبيان الخطأ وزمن وقوعه وكذلك استعمال الطرق الكمية والنوعية البيوميكانيكية، واستعمال الأجهزة

المساعدة فى التعلم وهى التصوير السينمائى والأفلام التوضيحية والدمى والأدوات البديلة، ومن هنا يتضح الدور الأساسى للميكانيكا الحيوية فى التغلب على الأخطاء الحركية للأداء الفنى عند لاعبى التايكوندو ومحاولة تقويمه.»

التحليل الميكانيكى لمهارات الركل

- يتم الركل بصفة عامة بحركة محدود من مفصل الفخذ مع حركة محدودة فى الرجل للأمام وغالبًا مايحدث ذلك فى توقيت يسبق لحظة الركل ولا يظهر أى جهد عضلى على باقى أجزاء الجسم، وتبدو الركبة فى حالة مد كاملة لحظة الركل.
- بالإضافة إلى مايحدث فى مفصل الفخذ، يلاحظ أن قبض الركبة يؤدى إلى مرجحة خلفية للرجل قبل لحظة الركل، مع استخدام تبعيد الذراعين للاحتفاظ بالتوازن.
- يتزايد بعد ذلك المدى الحركى لمد مفصل الفخذ وقبض مفصل الركبة وتبدو حركة الركبة فى حالة مشاركة فى ميكانيكية التوازن وفقًا لحركة الرجل الراكلة.

الأسس البيوميكانيكية للركل

«مما لاشك فيه أن المسار البيوميكانيكى للركل يخضع بأى أسلوب من الأساليب ضمن الإطار العام لقانون المقذوفات.»

«وعملية الضرب أو الركل تشمل النماذج الأساسية الأكثر شيوعًا للضرب والركل، حيث تكمن الاختلافات فى مسافة التحرك والصفات الخاصة بالأهداف المختلفة، وهذه الاختلافات تعمل اختلاف طفيف فى كينماتيكية الحركة، مثل استخدام القدم فى الركل أو استخدام يد واحدة فى الضرب.»

«وعملية الركل نموذج تصادم يستخدم لتوافق قوة القدم، كما أنها مختلفة ومتنوعة فالركل من الثبات يختلف عن الركل من الحركة يختلف عن الركل بالوثب، ويختلف الثبات عن الحركة فى الركل فى كونه تطابق القوة مع القدم الحرة أكثر منها فى الركل بالحركة عن الركل بالثبات.»

ومن خلال قانون الدفع وأداء الركل يمكن أن يلاحظ الآتى:

«زيــادة قوة الرجـل الضاربة يؤدى إلى زيــادة التغير فى كمية الحركـة للركلة وبالتالى سرعتهـا، إلا أن عنصر القوة يفرض نفسـة ليحتل المكانـة الأولى فى أهمية إحداث التغير فى كمية الحركة، وذلك لايدع مجالًا للشـك فى أولوية الاهتمام بعنصر القوة كعنصر أسـاس فى إحداث سرعة الركلة والقوة المحدثة لهذه السرعة نتيجة محصلة العوامل الآتية:

- ❐ السرعة الأفقية التى يكتسـبها اللاعب قبل أداء الركلة، مما يؤدى إلى سرعة مرجحة الرجل الراكلة وبالتالى قوتها.
- ❐ الانسـيابية قبـل أداء الركلـة، والـذى يـؤدى بـدوره إلى ارتخاء العضلات واتسـاع الشعيرات الدموية وامتلائها بالدم، مما يعمل على زيادة وزنها الذى يمثل قوة إضافية ضاربة بجانب القوة الأخرى.
- ❐ القوة الطبيعية للألياف العضلية المكونة للعضلات العاملة فى الركل.
- ❐ طـول الخطوة الأخيرة التى تعمل بدورها على زيادة مرجحة الرجل الراكلة وبالتالى زيادة القوة.»

الإصابات فى رياضة التايكوندو

تعريف الإصابة الرياضية

هى أى عطب أو خلل أو إعاقة أو تلف يصيب الجهاز الحركى للاعب (عظام - مفاصل - عضلات) نتيجة عوامل خارجية أو داخلية مما يؤثر على مستوى الأداء الحركى وديناميكيته أثناء التدريب أو المنافسة.

درجات الإصابة

(١) إصابات من الدرجة الأولى:

وهذا النوع من الإصابات تكون فيه الإصابة بسيطة أو خفيفة ولا ينتج عنها أى تهتكات ولا تؤثر على الكفاءة الحركية للاعب التايكوندو وقد تصل نسبة حدوثها إلى أكثر من ٨٥٪ ويمكن إسعافها وعلاجها بسرعة مثل الكدمات والتقلص العضلى البسيط.

(٢) إصابات من الدرجة الثانية:

وهذه الدرجة من الإصابة تؤثر على مستوى وكفاءة لاعب التايكوندو البدنية والمهارية وتصل نسبة حدوثها إلى ١٠٪ مثل التمزقات العضلية والشد فى أربطة المفاصل وفى هذا النوع يضطر المدرب إلى إبعاد اللاعب عن التدريب والمنافسة لفترة كبيرة من شهرين إلى أكثر حسب خطورة الإصابة.

(٣) إصابات من الدرجة الثالثة:

وفى هذا النوع من الإصابات تكون الإصابة شديدة أو كبيرة وينتج عنها خلال عام فى الجهاز الحركى للاعب التايكوندو وتصل نسبة حدوثها إلى ١٪ مثل التمزقات المصاحبة لخلع أو كسر وقطع الأربطة أو ارتجاج المخ وفى هذا النوع من الإصابة قد يحتاج اللاعب

إلى تدخل جراحى وقد يضطر المدرب إلى إبعاد اللاعب عن التدريب أو المنافسة لفترة من ستة أشهر إلى سنة.

العوامل المؤثرة على الإصابات فى رياضة التايكوندو

هناك العديد من العوامل التى تتوقف عليها شدة وخطورة الإصابة عند لاعبى التايكوندو نذكر منها:

١- مستوى اللياقة البدنية عند لاعب التايكوندو.

٢- الحالة النفسية للاعب التايكوندو.

٣- استعداد الفرد لممارسة رياضة التايكوندو.

٤- طبيعة البيئة الخارجية.

٥- التغذية.

٦- البرامج التدريبية غير المقننة.

أولًا: مستوى اللياقة البدنية عند لاعب التايكوندو:

مما لا شك فيه وجود علاقة طردية بين مستوى اللياقة البدنية للاعب التايكوندو واحتمالية إصابته فكلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية للاعب كلما قلت احتمالية إصابته لذلك يجب على المدرب إعداد اللاعب بدنيًا ومهاريًا الإعداد الجيد حتى يكون قادرًا على الاشتراك فى المنافسة دون أن يتعرض للإصابة.

ثانيًا: الحالة النفسية للاعب التايكوندو:

الحالة النفسية السيئة وغير المستقرة للاعب التايكوندو قد تعرضه للإصابة، حيث أن تعرض اللاعب للتوتر الدائم والقلق قبل وأثناء المنافسة بالإضافة إلى ضغوط المنافسة تساهم بشكل كبير على عدم احتفاظ اللاعب بتركيزه ومن ثم تعرض اللاعب للإصابات،

لذلـك يجب على المدرب إعداد اللاعب نفسـيًا عـن طريق تدريب المهارات النفسـية مثل القدرة على الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه وغيرها من المهارات النفسية الأخرى التـى تجعل اللاعب فى حالة من صفـاء الذهن والتركيز وبالتـالى التقليل من فرص التعرض للإصابة.

ثالثًا: استعداد الفرد لممارسة رياضة التايكوندو:

يجب على المدرب التأكد من درجة اسـتعداد اللاعب لممارسـة رياضة التايكوندو وتـأتى هـذه النقطة عند انتقاء الناشـئ لممارسـة رياضـة التايكوندو وذلـك من خلال الكشـف الطبى على الناشـئ والتعرف على مسـتواه البدنى وخصائصه الإنثروبومترية وسـماته النفسـية وبالتالى سيسـتطيع المدرب التنبؤ بدرجة اسـتعداد اللاعب لممارسة رياضة التايكوندو.

رابعًا: طبيعة البيئة الخارجية:

تختلف ظروف ممارسة النشاط الرياضى بشكل عام ورياضة التايكوندو بشكل خاص من مكان إلى مكان، فممارسة رياضة التايكوندو فى أماكن ترتفع عن مستوى سطح البحر أو فى طقـس قـارص البرودة أو شـديدة الحرارة قد يؤثر دون أدنى شـك فى المسـتوى البدنى للاعـب وبالتـالى تزداد احتماليـة إصابة اللاعب، لذلـك يجب على المـدرب الإعداد البدنى والمهـارى والنفسى الخططى الأمثل للاعب والذى يتوافق مـع مثل هذه الأماكن والأجواء للتقليل من نسبة حدوث الإصابة.

خامسًا: التغذية:

عـلى المـدرب أو أخصائى التغذيـة تقديم الغذاء المناسـب للاعـب التايكوندو والذى يتناسـب مـع العمر ومواقـف التدريب أو المنافسـة فمن المعروف أن كل نشـاط رياضى يتطلب سعرات حرارية مختلفة فتقديم المدرب وأخصائى التغذية الغذاء المناسب والمتوازن من حيث السعرات الحرارية يقى اللاعب من احتمالية حدوث الإصابة.

سادسًا: البرامج التدريبية غير المقننة:

إن استخدام المدرب لأحمال تدريبية مرتفعة معظم الوقت قد يعرض اللاعب إلى الإصابة، فعلى المدرب القيام بتقنين الأحمال التدريبية بشكل يتناسب مع السن ومستوى اللاعب البدنى والفنى عن طريق مراعاة مبدأ التدرج فى استخدام الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم والكثافة خلال مراحل الإعداد المختلفة.

الإصابات الشائعة فى رياضة التايكوندو

أولًا: الكدم:

تعتبر الكدمات من أكثر الإصابات التى يتعرض لها اللاعبين بشكل عام ولاعبى التايكوندو بشكل خاص، حيث أثبتت الدراسات أن نسبة تعرض اللاعب للكدم قد تصل إلى أكثر من ٨٠٪ مقارنة بالإصابات الأخرى، وتزداد خطورة الكدم عند لاعبى التايكوندو فى الحالات الآتية:

(١) قوة وشدة الركلات الموجهة إلى موضع الإصابة.

(٢) اتساع المساحة أو الجزء المعرض للإصابة.

تعريف الكدم:

إصابة ينتج عنها تجمع دموى (تورم) نتيجة صدمة مباشرة بجسم غير حاد لسطح الجسم ولا يتسبب عنها جروح.

مستويات الكدم:

(١) **كدم بسيط:** لا يشعر به اللاعب وقت حدوثه ولا يعوق الأداء ومن الممكن أن يشعر به اللاعب بعد الانتهاء من الأداء مباشرة.

(٢) **كدم شديد أو خطير:** ويشعر اللاعب بأعراضه مباشرة بعد التعرض للإصابة ويعوق الأداء ومن أعراضه الألم والتورم وارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب.

أنواع الكدمات:

للكدم أنواع مختلفة نذكر منها:

(١) **كدم الجلد**: يعتبر من أبسط أنواع الكدم ولا يعوق اللاعب عن مواصلة التدريب أو المنافسة ومن أعراضه تغير لون سطح الجلد.

(٢) **كدم العضلات**: يعتبر من أخطر أنواع الكدمات ويعوق اللاعب عن مواصلة الأداء أثناء التدريب والمنافسة ويحدث تغييرات فسيولوجية فى موضع الإصابة مثل التجمع الدموى والارتشاح وتغير لون سطح الجلد.

(٣) **كدم العظام**: وهو أيضًا من أخطر أنواع الكدمات وعادة ما يتعرض لاعبى التايكوندو لمثل هذا النوع من الكدم ويحدث هذا النوع من الكدم فى المناطق العظمية الخالية من العضلات مثل عظم الساق (القصبة) - الساعد.

وهناك أنواع أخرى من الكدم مثل كدم المفاصل وكدم الأعصاب.

أعراض الكدم:

للكدم العديد من الأعراض التى يشعر بها اللاعب و يلاحظها المدرب أو الطبيب تتمثل فى:

(١) ارتفاع درجة حرارة الجزء موضع الإصابة.

(٢) حدوث تجمع دموى (تورم) يزداد تدريجيًا.

(٣) شعور اللاعب بألم فى موضع الإصابة.

(٤) تغير لون الجلد إلى اللون الأحمر أو الأزرق.

(٥) عدم قدرة اللاعب على تحريك الطرف المصاب لفترة قصيرة.

الإسعافات الأولية للكدم:

تختلف الإسعافات الأولية وفقًا لنوع الكدم الذى تعرض له اللاعب:

(١) الإسعافات الأولية لكدم العضلات:

- وضع كمادات ثلج مباشرة على الجزء المصاب.
- تثبيت الجزء المصاب بأشرطة مناسبة لتجنب حدوث ارتشاح داخلى.
- الراحة التامة للاعب **وبعد استقرار الحالة يتم العلاج عن طريق**

١. وضع كمادات مياة دافئة فى حدود ٤٠° مئوية على الجزء موضع الإصابة.

٢. استخدام العلاج الحرارى بالكهرباء.

٣. استخدام تمرينات علاجية متدرجة الصعوبة.

(٢) الإسعافات الأولية لكدم العظام:

- تثبيت الجزء المصاب وتجنب احتكاكه بأى شىء آخر حتى لا تزداد خطورة الإصابة.
- إعطاء اللاعب راحة تختلف مدتها حسب خطورة الإصابة.
- عندما تستقر حالة اللاعب ويختفى الشعور بالألم يبدأ الأخصائى فى استخدام وسائل العلاج الطبيعى.

(٣) الإسعافات الأولية لكدم المفاصل:

- تثبيت الجزء موضع الإصابة وعدم تحريكه نهائيًا.
- تسكين الألم عن طريق رش (إسبرى) مخدر على الجزء موضع الإصابة.
- وضع كمادات ثلج على الجزء موضع الإصابة لمدة ١٥ دقيقة.
- استخدام وسائل العلاج الطبيعى بعد استقرار حالة اللاعب تمامًا.

(٤)الإسعافات الأولية لكدم الأعصاب:

- تثبيت الجزء موضع الإصابة وعدم تحريكه نهائيًا وتجنب الاحتكاك.

- تدفئة الجزء موضع الإصابة.
- الراحة التامة للاعب.
- عرض اللاعب المصاب على الطبيب المختص فى أسرع وقت.

ثانيًا: التمزق العضلى:

تعتبر إصابة التمزق العضلى من أخطر إصابات العضلات التى من الممكن يتعرض لها لاعب التايكوندو فمن خلالها يتم تمزق ألياف العضلات أو الأربطة أو الأوتار فقد يكون التمزق فى ليفة عضلية واحدة أو عدة ألياف، حيث تزداد خطورة الإصابة بزيادة عدد الألياف العضلية المتمزقة.

تعريف التمزق العضلى:

هو إجهاد زائد أو استخدام زائد أو إطالة زائدة للألياف العضلية تؤدى إلى تمزقها ومن الممكن أن يكون التمزق بسيط فى الغلاف الخارجى للعضلة أو تمزق كامل فى جسم العضلة أوعند اتصالها بالأوتار.

أسباب التمزق العضلى:

هناك أسباب كثيرة ومختلفة للتمزق العضلى نذكر منها:

١- المجهود الزائد على العضلات.

٢- الانقباض المفاجئ والشديد للعضلات.

٣- عدم الاهتمام بالأحماء والتهيئة البدنية للجهاز العضلى.

٤- تركيز المدرب على تدريب العضلات المشتركة فى الأداء فقط و إهماله للعضلات المقابلة أو المساعدة مما يعرض هذه العضلات للتمزق.

٥- عدم مطاطية العضلات وقصرها بدرجة لا تتناسب مع طبيعة المهارات المؤداة.

٦- أداء الركلات القوية بصورة مستمرة دون القيام بالإحماء والإطالة الكافية.

٧- كثرة المباريات فى اليوم الواحد مما يؤدى إلى إجهاد العضلات.

درجات التمزق العضلى:

- **التمزق العضلى البسيط:** وهو الذى يحدث فى الغلاف الخارجى للعضلة.
- **التمزق العضلى المركب:** وهو الذى يحدث فى الغلاف الخارجى للعضلة بجانب تمزق جسم العضلة (الألياف العضلية) وتزداد خطورته كلما زادت عدد الألياف العضلية الممزقة.

أعراض التمزق العضلى:

- ألم شديد فى مكان الإصابة.
- شعور اللاعب بصوت القطع أو إحساسه بكهرباء (نغزة) بسيطة فى مكان الإصابة.
- عدم قدرة اللاعب على الاستمرار فى الأداء.
- فى حالات التمزق الشديد قد يحدث تورم أو نزيف مكان الإصابة.
- ارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب.

الإسعافات الأولية للتمزق:

- يجب تثبيت الجزء موضع الإصابة وعدم تحريكه نهائيًا.
- وضع كمادات الثلج على الجزء موضع الإصابة لتبريده لمدة ٤٨ ساعة على فترات متباعدة.
- وضع رباط أو أشرطة مناسبة على الجزء موضع الإصابة.
- فى حالة استمرار الألم الشديد يمكن إعطاء اللاعب مسكنات للألم بمعرفة الطبيب المختص.

- بعد مرور من ٤٨ إلى ٧٢ ساعة على الإصابة يمكن استخدام كمادات المياة الدافئة لتنشيط الدورة الدموية مرة أخرى إلى المكان موضع الإصابة.
- استخدام وسائل العلاج الطبيعى بعد ذلك عن طريق العلاج بالصدمات المائية أو الأشعة فوق الحمراء أو الالتراسونك.
- استخدام وسائل التدليك العلاجى والتمرينات التأهيلية.

ثالثًا: الشد العضلى:

تعريف الشد العضلى:

هبوط تدريجى فى كفاءة وقدرة اللاعب نتيجة توتر يصيب العضلة يشعر اللاعب من خلاله بألم شديد أثناء المجهود البدنى.

أسباب حدوث الشد العضلى:

- عدم الاهتمام بالإحماء (التهيئة البدنية) قبل الدخول إلى التدريب أو المنافسة.
- عدم استخدام تمرينات الإطالة المناسبة لرياضة التايكوندو.
- ضعف العضلات.
- التركيز على العضلات العاملة و إهمال العضلات المقابلة لها أثناء التدريب.

أعراض الشد العضلى:

- شعور اللاعب بألم فى الجزء موضع الإصابة تختلف درجته حسب شدة الإصابة ومكان حدوثها.
- عدم قدرة اللاعب على تحريك الجزء موضع الإصابة.
- حدوث تورم وانتفاخ فى حالات الشد العضلى الحاد.
- عند الضغط بالجزء موضع الإصابة يشعر اللاعب بزيادة فى الألم.

الإسعافات الأولية للشد العضلى:

- ❒ ضرورة إبعاد اللاعب عن التدريب والمنافسة.
- ❒ استخدام التدليك العلاجى السريع لإعادة العضلة إلى مطاطيتها وليونتها.
- ❒ استخدام ووضع كمادات المياة الدافئة بالجزء موضع الإصابة لتنشيط الدورة الدموية إليه مرة أخرى.
- ❒ استخدام التمرينات التأهيلية بصورة تدريجية.

رابعًا: التقلص العضلى:

تعتبر إصابة التقلص العضلى من الإصابات شائعة الحدوث عند الرياضيين بشكل عام وعند لاعبى التايكوندو بشكل خاص ويحدث التقلص العضلى نتيجة الاستمرار فى التدريب بدرجات وأحجام مرتفعة من الحمل دون مراعاة مبادئ التدريب الرياضى وقد تؤدى هذه الإصابة إلى توقف لاعب التايكوندو عن الأداء سواء فى التدريب أو المنافسة لفترة مؤقتة.

تعريف التقلص العضلى:

انقباض زائد للعضلة عن الحد المطلوب مصحوب بألم يؤثر على مطاطية العضلة وقدرتها على الارتخاء.

أسباب التقلص العضلى:

تتلخص أسباب التقلص العضلى فى النقاط التالية:

- ❒ نقص التروية الدموية إلى العضلات نتيجة الإجهاد.
- ❒ نقص الكالسيوم والأملاح المعدنية والبوتاسيوم والصوديوم فى الدم.
- ❒ عدم الاهتمام بالتهيئة البدنية (الإحماء).

- ❑ المجهود العضلى فى درجات الحرارة المرتفعة.
- ❑ استخدام أحمال تدريبية مرتفعة الشدة والحجم بعد راحة طويلة.
- ❑ الضغط النفسى والعصبى.
- ❑ ضعف مستوى اللياقة البدنية عند اللاعب.
- ❑ زيادة حامض اللاكتيك بالعضلة.
- ❑ التحامل على الشد العضلى.

أعراض التقلص العضلى:

١- الشعور بألم شديد فى الجزء موضع الإصابة.

٢- عدم القدرة على تحريك الجزء موضع الإصابة.

٣- قد تظهر بعد علامات الشحوب وبروز فى الجزء موضع الإصابة.

علاج التقلص العضلى:

- ❑ عمل كمادات مياه دافئة على الجزء موضع الإصابة لتنشيط الدورة الدموية به.
- ❑ عمل تدليك مسحى للجزء موضع الإصابة.
- ❑ استخدام تمرينات بسيطة لإطالة العضلة المصابة.
- ❑ إعطاء فترة استرخاء للاعب تماثل فترة التدريب أو المنافسة.
- ❑ تناول الأطعمة والسوائل التى تحتوى على الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم.
- ❑ يجب استشارة الطبيب فى حالة تكرار حدوث التقلص العضلى.
- ❑ فى حالة تقلص العضلات الفخذية الخلفية أو عضلات خلف الساق (السمانة) يتم وضع اللاعب فى وضع مريح ثم يقوم المدرب بضغط مشط قدم الرجل المصابة فى اتجاه الركبة.

خامسًا: الالتواء:

تعريف الالتواء: هو ضغط متزايد على المحفظة الزلالية أو الأنسجة الرخوة للمفصل أو الأربطة أو الأوتار أو على جسم العضلة. وغالبًا ما يحدث شد فى الرباط العضلى أو الوتر المقابل لناحية الالتواء.

أعراض الالتواء:

- ألم بالمفصل يزداد هذا الألم إذا تم الضغط على الرباط المصاب أو عند تحريك المفصل فى اتجاه الحركة التى أحدثت الالتواء.
- إذا كانت درجة الالتواء شديدة يظهر تورم وتغير للون الجلد فى الجزء موضع الإصابة نتيجة الارتشاح الدموى حول المفصل.
- ارتفاع درجة حرارة الجزء موضع الإصابة.

الإسعافات الأولية للالتواء:

- نقل اللاعب بطريقة مريحة خارج البساط.
- وضع اللاعب المصاب فى مكان مريح خارج البساط.
- وضع كمادات ثلج على الجزء موضع الإصابة.
- تثبيت الجزء موضع الإصابة بالرباط الضاغط وعدم تحريكه نهائيًا.
- إعطاء اللاعب مسكن للألم إذا استوجب الأمر ذلك.

علاج الالتواء:

- الراحة التامة للاعب مع استخدام كمادات الثلج لفترة حسب شدة الالتواء.
- استخدام التدليك المسحى فى الأماكن القريبة من الجزء موضع الإصابة ثم الاقتراب تدريجيًا من تدليك الإصابة.

- استخدام التمرينات التأهيلية متدرجة الصعوبة لعودة المفصل إلى حالته.
- استخدام كمادات الماء الساخن مع التدليك لتنشيط الدورة الدموية إلى المفصل.
- استخدام وسائل العلاج الطبيعى مثل الأشعة تحت الحمراء والنبضات الكهربائية لإعادة الأربطة والألياف إلى حالتها الطبيعية.

سادسًا: إصابة الرأس والوجه:

تعتبر إصابة الرأس والوجه من أكثر الإصابات التى يتعرض لها لاعبى التايكوندو وخاصة الناشئين نتيجة الركلات القوية فى هذه المنطقة على الرغم من استخدام واقى الرأس أثناء مباريات الكيروجى.

أعراض إصابة الرأس والوجه:

- شعور اللاعب بألم شديد فى المنطقة موضع الإصابة.
- فى حالة الركلات القوية قد يتعرض اللاعب إلى الإغماء وغياب الوعى اللحظى وقد يستمر إلى دقائق.
- شعور اللاعب بألم فى العنق والظهر مع الرأس.
- عدم القدرة على الاتزان نتيجة تحرك السائل بالجهاز الدهليزى فى الأذن.
- عدم وضوح الرؤية عند اللاعب.
- عدم القدرة على التحدث (الكلام) للمدرب أو الجهاز الطبى.
- فى حالة الإصابات الخطيرة بالرأس قد يتعرض اللاعب إلى نزيف دموى.
- شعور اللاعب بصداع مستمر فى حالة الإصابات الخطيرة.

الإسعافات الأولية لإصابات الرأس أو الوجه:

- نقل اللاعب المصاب خارج بساط التايكوندو.

- التأكد من عدم وجود أى جروح أو قطع فى الوجه أو الرأس.
- التحدث للاعب لمعرفة درجة الوعى.
- فى حالة الجروح البسيطة يتم وضع غيار معقم على منطقة الجرح.
- فى حالة الجروح الغائرة يقوم الطبيب بغلق الجرح بواسطة سلك طبى أو نقل اللاعب إلى أقرب مستشفى.
- فى حالة كسور عظام الوجه أو الرأس يتم نقل اللاعب خارج البساط وعدم تحريك الرأس مع عمل غيار معقم و إيقاف النزيف ونقل اللاعب إلى أقرب مستشفى بحرص.
- فى حالة تعرض اللاعب إلى ركلة قوية ينتج عنها فقدان الوعى يتم استبعاد اللاعب عن المشاركة فى المباريات لمدة ٦ أشهر.

كيفية الوقاية من الإصابات الرياضية؟

هناك عدد من النقاط التى يجب مراعاتها للوقاية من الإصابات الرياضية فعلى الرغم من ارتداء لاعبى التايكوندو العديد من الواقيات مثل واقى الرأس وواقى الصدر والخصيتين وواقى الساعد والساق إلا أنه قد يكون عرضه للإصابة سواء كان ذلك أثناء التدريب أو المنافسة، وسوف نذكر عدد من النقاط المهمة التى يجب مراعاتها لوقاية لاعب التايكوندو من الإصابات نذكر منها:

- يجب على المدربين استخدام طرق وأساليب التدريب بشكل صحيح ومقنن يراعى فيه التدرج والتنوع والاستمرارية.
- تقييم مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين قبل بداية الموسم وأثنائه.
- عمل حصر شامل للإصابات التى تعرض لها كل لاعب خلال كل موسم.
- الاهتمام بتدريبات القوة العضلية والمرونة عن طريق خطة تدريب منظمة.

- المحافظة على مستوى اللياقة البدنية للاعب خلال الموسم التدريبى وتجنب خمول العضلات.
- العلاج السريع لأى إصابة قد تحدث للاعب حتى لا تتفاقم.
- الاهتمام والعناية بالجزء موضع الإصابة واستخدام الإسعافات الأولية والعلاج معه بشكل صحيح وسليم.
- الاهتمام بالبرامج الوقائية لتجنب حدوث الإصابة.
- الاهتمام برفع مستوى اللياقة البدنية عند اللاعب لزيادة حجم وقوة العضلات وبالتالى الوقاية من الإصابة وتجنب تكرارها.
- استخدام التأهيل الكافى لعلاج الإصابات التى قد حدثت.
- عدم إشراك أى لاعب فى التدريب أو المنافسة قبل انتهاء فترة العلاج والتأكد من أن اللاعب يقوم بأداء المهارات الحركية بشكل صحيح عن طريق اختبار تلك المهارات.
- يجب على المدربين الإلمام التام بأسباب وديناميكية حدوث الإصابة حتى يستطيعوا التعامل معها أو تجنب حدوثها.
- إجراء الكشف الطبى الدورى الشامل على اللاعبين خاصة قبل بداية الموسم.
- الاهتمام بالإحماء والتهدئة داخل الوحدة التدريبية.
- التنمية المتوازنة لعضلات الجسم وعدم إهمال العضلات المقابلة للعضلات المشتركة فى الأداء.
- الاهتمام بتمرينات الإطالة وإعطائها الوقت الكافى من الوحدة التدريبية بشكل عام ومن جزء الإحماء والتهيئة بشكل خاص.
- الاهتمام بتنمية التوافق العصبى العضلى عند اللاعبين وذلك لزيادة معدل الاقتصادية فى الأداء وبالتالى تجنب العديد من الإصابات بالعضلات والأربطة.

- ❐ الاهتمام بالإعداد العقلى للاعبين وعدم مشاركتهم فى التدريب أو ممارسة النشاط الرياضى وهم غير مستقرين نفسيًا أو بدنيًا.
- ❐ العناية فى اختيار الملابس (بدلة التايكوندو) حيث يجب أن تكون واسعة ومريحة للاعب تسمح له بأداء الركلات دون تقييد.
- ❐ يجب على المدربين تجنب الشحن المعنوى الزائد للاعبين قبل الدخول إلى المنافسة حيث يعمل ذلك على تسرع اللاعب فى بذل الجهد مما يعرضه للإصابة.
- ❐ يجب على المدرب منع اللاعبين من تناول المنشطات والعقاقير الصناعية.
- ❐ توفير عوامل الأمن والسلامة للاعب عن طريق التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات والبساط المستخدم فى التدريب أو المنافسة.
- ❐ التغذية المتكاملة والمتوازنة للاعبين.
- ❐ فقد الروح الرياضية ومخالفة قانون اللعبة تؤدى إلى حدوث الإصابة لذلك يجب على المدربين بث الروح الرياضية فى نفوس اللاعبين و إرشادهم للابتعاد عن اللعب الخشن.
- ❐ تدريب لاعبى التايكوندو على أداء الدفاعات الصحيحة لتفادى حدوث الإصابة.

ويمكن تلخيص أهم إجراءات الأمن والسلامة فى رياضة التايكوندو فيما يلى:

١- يجب التأكد من سلامة البساط والمضارب الأسفنجية (المت).

٢- التأكد من سلامة الملابس والواقيات الخاصة باللعبة.

٣- التأكد من وجود مساحة مناسبة داخل الصالة وعلى البساط لتدريب جميع اللاعبين.

٤- الإضاءة والتهوية المناسبة داخل الصالة والتأكد من توزيع الإضاءة بشكل مناسب على البساط.

الفصل السابع

- ❐ قواعد اللعب وتفسيراتها فى رياضة التايكوندو
- ❐ بعض المصطلحات الخاصة برياضة التايكوندو

قواعد اللعب وتفسيراتها فى رياضة التايكوندو

مادة ١: الغرض

إن الغرض من وضع قواعد للمنافسات هو إدارة كل الأمور المتعلقة بالمنافسات بشكل عادل وسلس بكل مستوياتها والتى تقام تحت إشراف أو تنظيم الاتحاد العالمى للتايكوندو والاتحادات الإقليمية والاتحادات الوطنية الأعضاء للتأكد من تطبيق القواعد الموحدة.

(تفسير):

الهدف من المادة الأولى هو ضمان توحيد كل منافسات التايكوندو على المستوى العالمى، وأية منافسات لا تتبع هذه المبادئ الأساسية لا يعتد بها كمنافسات تايكوندو.

مادة ٢: التطبيق

١- يتم تطبيق قواعد المنافسات على كل المنافسات التى تقام تحت إشراف أو تنظيم الاتحاد العالمى للتايكوندو وكل الاتحادات القارية والوطنية الأعضاء، إلا أنه إذا رغب أى اتحاد وطنى عضو فى تعديل شىء من قواعد المنافسات يجب عليه أولًا الحصول على موافقة الاتحاد العالمى للتايكوندو، وفى حالة قيام أى من الاتحادات القارية أو الوطنية الأعضاء بعمل تعديل ما بدون الحصول على موافقة الاتحاد

العالمى للتايكوندو سوف يتعرض لعدم اعتماد تلك البطولة بالإضافة إلى أنه قد يتعرض لعقوبات أخرى من الاتحاد العالمى للتايكوندو.

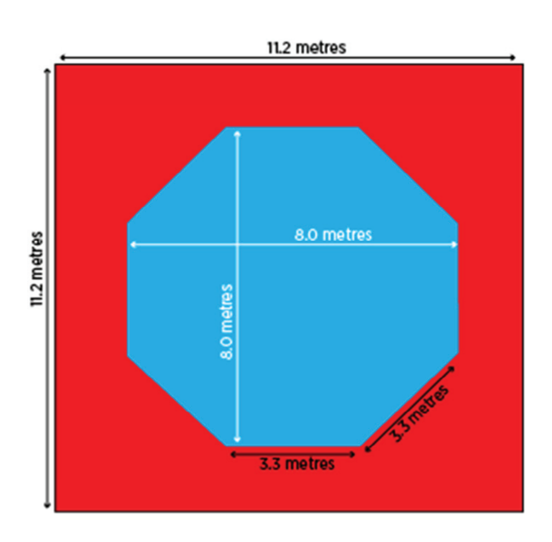
٢- تلتزم اللجنة المنظمة للبطولات المقامة بإشراف أو تنظيم الاتحاد العالمى للتايكوندو بالكود الطبى الخاص بالاتحاد العالمى للتايكوندو.

(شرح رقم ١)

الحصول أولًا على الموافقة:

أى اتحاد يرغب فى عمل بعض التغييرات فى جزء من القواعد الحالية يجب أن يتقدم إلى الاتحاد العالمى للتايكوندو بمحتوى التغييرات المرغوب فى عملها مع أسباب الرغبة فى التغيير، ويجب الحصول على موافقة الاتحاد العالمى للتايكوندو على ذلك بشهر قبل موعد المباريات المرغوب فى التغيير بها، وفى البطولات التى يقيمها الاتحاد العالمى للتايكوندو من الممكن تطبيق القواعد بتعديلات لها بقرار من المندوب الفنى بعد الحصول على موافقة رئيس الاتحاد العالمى للتايكوندو.

مادة ٣: منطقة المنافسة Competition Area



١- لتنظيم بطولات تايكوندو معتمدة من الاتحاد العالمى للتايكوندو فإن مكان إقامة البطولة يجب أن يستوعب طاقة لجلوس ٣٠٠٠ مشاهد وقياسات الأرضية يجب أن تكون على الأقل ٤٠ م فى ٦٠ م بحيث تتضمن امتدادها بنظام معلوماتى مرئى ومسموع للمشاهدين كما هو موضح بالدليل الفنى، ارتفاع الصالة يجب أن يكون على الأقل ١٠ م من مستوى الأرض إلى السقف، ومستوى الإضاءة يجب أن يكون على الأقل ١٥٠٠ لوكس ولا يتجاوز ١٨٠٠ لوكس ويجب أن يكون موجهًا إلى منطقة المنافسة، وكل الترتيبات يجب أن يتم إنهاؤها بيومين على الأقل قبل بداية المنافسات ويجب أن تعتمد بواسطة المندوب الفنى.

٢- قياسات منطقة المنافسة تكون ٨ × ٨ بالنظام المترى، تكون ذات سطح مستوى بدون أى عوائق على امتداد جوانبها، وتكون مغطاة ببساط مرن. ويمكن أيضًا إقامة منطقة المنافسة على منصة بارتفاع ١ متر عن مستوى الأرض إذا كان ذلك ضروريًا، وأن يكون الجزء الخارج عن الخط الحدودى مائلًا بزاوية أقل من ٣٠ درجة لسلامة اللاعبين.

٣- علامات منطقة المنافسة:

يطلق على مساحة ٨ م × ٨ م منطقة المنافسة والتى يجب أن يكون لونها أزرق ويطلق على الخط الخارجى لها بالخط الحدودى الذى يجب أن يكون لونه أحمر، ويطلق على الخط الذى يقع أمام مكتب المسجل والطبيب المعين الخط الحدودى رقم (١) وبالتتابع بعد الخط الحدودى رقم (١) ومع اتجاه عقارب الساعة يتم ترتيب الأضلاع والتى يطلق عليها خطوط الحدود أرقام (٢) و(٣) و(٤).

٤- تحديد المواقع:

أ. **موقع الحكم:** يتم تحديد موقع الحكم (حكم المنتصف) فى النقطة التى تبعد مسافة ١,٥ متر من منتصف منطقة اللعب باتجاه الحد الثالث ويتم تعريفها بعلامة الحكم.

ب. **مواقع القضاة (حكام الأركان):** يحدد موقع القاضى الأول على بعد ٠,٥ متر خارجًا من ركن الخط الحدودى الأول مع الخط الحدودى الثانى، وموقع القاضى الثانى على بعد ٠,٥ متر خارجًا من ركن الخط الحدودى الثانى مع الخط الحدودى الثالث، وموقع القاضى الثالث على بعد ٠,٥ متر خارجًا من ركن الخط الحدودى الثالث مع الخط الحدودى الرابع، وموقع القاضى الرابع على بعد ٠,٥ متر خارجًا من ركن الخط الحدودى الرابع مع الخط الحدودى الأول. فى حالة ضرورة وجود ثلاثة قضاة فقط يكون موقع القاضى الأول على بعد ٠,٥ متر خارجًا من ركن الخط الحدودى الأول مع الخط الحدودى الثانى، وموقع القاضى الثانى على بعد ٠,٥ متر خارجًا من منتصف الخط الحدودى الثالث و يكون مواجهًا نقطة المنتصف لمنطقة الملعب. وموقع القاضى الثالث على بعد ٠,٥ متر خارجًا من ركن الخط الحدودى الرابع مع الخط الحدودى الأول.

ج. **موقع المسجل:** يحدد موقع المسجل على نقطة تبعد ٢ متر خلف الخط الحدودى الأول المواجه لمنطقة المنافسة و٢ متر ناحية ركن الخط الحدودى الأول مع الخط الحدودى الثانى.

د. **موقع الطبيب المعين:** يحدد موقع الطبيب المعين على نقطة تبعد أكثر من ٣ متر عن الناحية اليمنى للخط الحدودى.

هـ. **مواقع اللاعبين:** تحدد مواقع اللاعبين على نقطتين متقابلتين تبعدان ١ متر عن نقطة مركز أرض المنافسة التى تبعد ٤ أمتار من الخط الحدودى رقم ١ اللاعب الأحمر تجاه الخط الحدودى رقم ٤ واللاعب الأزرق تجاه الخط الحدودى رقم ٢.

و. **مواقع المدربين:** تحدد مواقع المدربين على نقطتين تبعدان ١ متر عن منتصف الخط الحدودى بجهة كل منهم. يجب ألا يقف المدربين على أقدامهم أثناء المباراة (فيما عدا عند طلبهم مراجعة الفيديو) ولا يجب أن يترك المدرب مكانه فى الملعب ١ متر × ١ متر وفى حالة خرق هذه القاعدة يجب على الحكم إعطاء إنذار بخصم نصف نقطة لهذا المدرب.

٧. موقع مكتب الفحص: يكون موقع مكتب الفحص قريبًا من مدخل منطقة المنافسة لفحص اللاعبان ومهمات الحماية الخاصة بهم.

(**شرح رقم ١**):

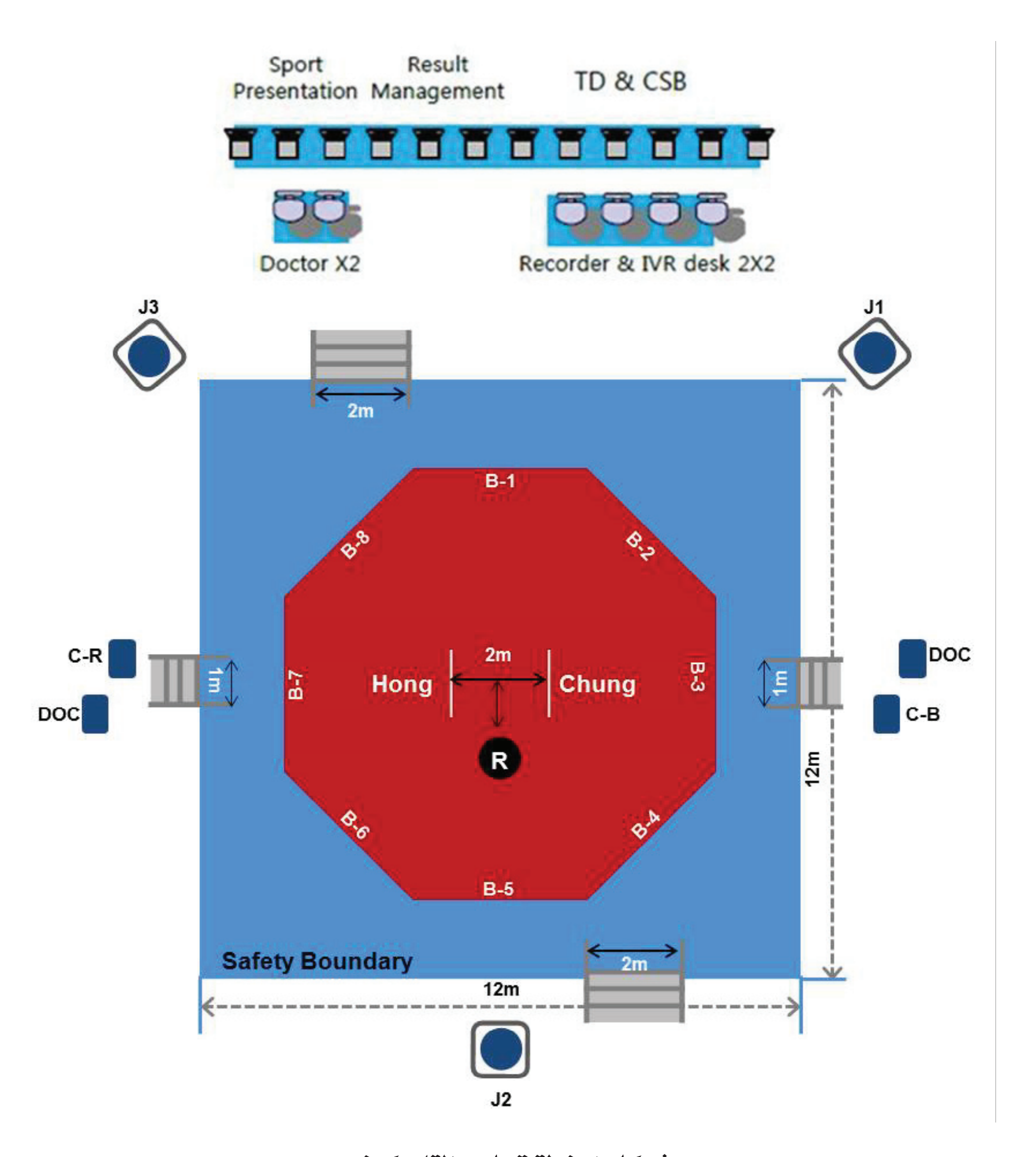
بساط مرن: يجب أن يعتمد الاتحاد العالمى للتايكوندو درجة مرونة البساط قبل إقامة المباريات.

(**شرح رقم ٢**) :

مساحة منطقة المنافسة: يجب أن تحيط بمنطقة المنافسة مساحة أمان على الأقل ٢ متر، وبهذا يكون حجم الملعب على الأقل ١٢ متر × ١٢ متر أو ١٤ متر × ١٤ متر.

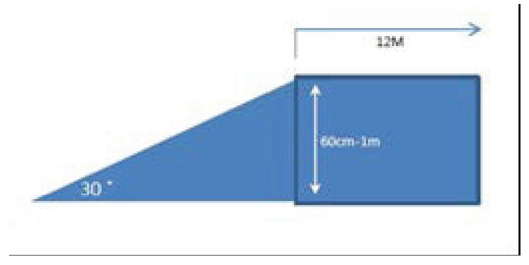
(**شرح رقم ٣**):

حلبة المنافسة: يجب إقامة حلبة المنافسة كما هو موضح بالشكل التالى.



شكل ١ منطقة ملعب التايكوندو

	No. of Mats
	76
	108
	12
Total	196



شكل ٢ حلبة المنافسة

(شرح رقم ٤) :

يجب أن يتم توضيح أماكن وقوف الحكم والمتنافسين على البساط بلون مختلف عن لون البساط.

(شرح رقم ٥):

اللون: يجب أن تتجنب درجة لون سطح البساط الانعكاس العنيف على العين أو إجهادها لنظر المتنافسين أو المشاهدين، ويجب أيضًا أن تتماشى درجة اللون بشكل لائق مع تجهيزات وزى المتنافسين وسطح منطقة المنافسة

(شرح رقم ٦):

مكتب التفتيش: عند مكتب التفتيش يقوم المفتش بالتأكد من أن كل المهمات التى يرتديها اللاعب معتمدة من قبل الاتحاد العالمى للتايكوندو وتتناسب مع اللاعب بشكل لائق، وفى حالة ما يتبين أنها غير متوافقة يطلب من المتنافس تغيير التجهيزات الواقية.

(دليل إرشادى للعمل ١)

يجب أن يكون لدى الحكم تفهم كامل لأبعاد منطقة المنافسة لتوظيف تلك الأبعاد لخدمته وبالحصول على الانتفاع الكامل لمنطقة المنافسة بغرض تفادى التوقيف المتكرر لسير المباراة.

مادة ٤: اللاعب

١. مؤهلات اللاعب:

١) أن يكون حاملًا لجنسية الفريق المشارك.

٢) أن يكون معتمدًا بواسطة اتحاده الوطنى.

٣) أن يكون حاملًا لشهادة الدان فى التايكوندو الصادرة بواسطة الكوكيوان أو الاتحاد العالمى للتايكوندو.

٤) أن يكون حاملًا للرخصة الدولية للاعبين (الجال).

٥) يكون اللاعبين فى سن ١٧ على الأقل فى السنة المقام بها البطولة المعنية (من ١٥ - ١٧ سنة لبطولات الشباب ومن ١٢ - ١٤ لبطولات الناشئين). والعمر لبطولة الألعاب الأولمبية للشباب يمكن أن يختلف مع ذلك طبقًا لقرار اللجنة الأولمبية الدولية.

(**تفسير**):

أساس حدود السن هو السنة، فعلى سبيل المثال إذا كان ميعاد إقامة بطولة الشباب هو ١١ يونيه ٢٠١٣ فأولئك المتنافسين المولودين ما بين ١ يناير ١٩٩٦ و٣١ ديسمبر ١٩٩٨ يسمح لهم بالاشتراك.

٢. زى اللاعب ومهمات المنافسة:

١) فى البطولات المدرجة فى جدول منافسات الاتحاد العالمى للتايكوندو فإن الزى وكل مهمات المنافسة على سبيل المثال وليس الحصر كالأبسطة، نظم التحكيم الإلكترونية ومهمات الوقاية يجب أن تكون معتمدة من الاتحاد العالمى للتايكوندو.

٢) يرتدى اللاعب واقى الصدر المعتمد من الاتحاد العالمى للتايكوندو وواقى الرأس وواقى تحت الحزام وأوقية الساعد والساق والقفازات والجوارب الحساسة (فى حالة استخدام النظام الإلكترونى لاحتساب النقاط) وواقى حماية الفم قبل دخول منطقة المباريات. يجب أن يحتفظ اللاعب بعناية لواقى الرأس تحت ذراعه الأيسر عند دخوله الملعب ويجب أن يرتديه عندما يطلب منه الحكم ذلك قبل بدء المباراة.

٣) يتم ارتداء واقى تحت الحزام وأوقية الساعد والساق تحت زى التايكوندو. ويقوم اللاعب بإحضار مهمات الوقاية الشخصية الخاصة به والمعتمدة من الاتحاد العالمى

للتايكوندو، وكذلك بالنسبة للقفازات وواقى الفم لاستعماله الشخصى، ولن يسمح بارتداء أى شيء على الرأس بخلاف واقى الرأس، وأى التزامات دينية يجب ارتدائها أسفل واقى الرأس وبحيث تنساب بداخل زى التايكوندو حتى لا تسبب أذى أو إعاقة للمتنافس الآخر (الحجاب).

٤) مواصفات زى التايكوندو (الدوبوك) ومهمات الوقاية وكل المهمات الأخرى يتم تحديدها بشكل مستقل.

٥) اللجنة المنظمة للبطولات المعتمدة من الاتحاد العالمى للتايكوندو تكون مسئولة تجهيز كل الأدوات المطلوبة للبطولة. ويجب الحصول على موافقة مسبقة من الاتحاد العالمى للتايكوندو بشأن عدد قطع المهمات الملزمين بتوفيرها كما هو مبين فى الدليل الفنى، وتلتزم اللجنة المنظمة بإمداد اللاعبين مجانًا بالأدوات فى مكان الإحماء قبل وأثناء المنافسات بناء على طلب الاتحاد العالمى للتايكوندو.

٣. اختبارات تناول المنشطات:

١) يمتنع فى بطولات التايكوندو التى تقام بواسطة أو تحت إشراف الاتحاد العالمى للتايكوندو تناول أى عقاقير أو بدائل كيميائية من المنصوص على منعها بموجب لوائح الاتحاد العالمى للتايكوندو، ويتم تطبيق كود المنظمة العالمية لمكافحة المنشطات (الوادا) فى حالة منافسات التايكوندو الأولمبية أو فى الدورات الرياضية المجمعة.

٢) سوف يقوم الاتحاد العالمى للتايكوندو بالقيام بالفحص الطبى اللازم لأى لاعب قد يكون خالف ذلك الالتزام، وأى فائز يرفض الخضوع لذلك الفحص أو يثبت تعاطيه لأى من تلك المحظورات سوف يتم تنحيته من المركز الذى حققه ويتم منح ذلك المركز إلى اللاعب الذى يليه فى ترتيب المنافسة.

٣) تتولى اللجنة المنظمة عمل الترتيبات اللازمة لإجراء تلك الفحوص.

٤) تفاصيل قواعد المنشطات المحظورة الخاصة بالاتحاد العالمى للتايكوندو تعتبر جزءًا لا يتجزأ من لوائحه.

(**شرح رقم ١**)

حامل جنسية الفريق المشارك:

عندما يكون اللاعب ممثلًا لفريق قومى فإن جنسيته تقرر بواسطة علاقة المواطنة للدولة التى يمثلها قبل تقديم طلب الاشتراك، ويتم التأكد من الجنسية بواسطة جواز السفر، وفى حالة أن يكون اللاعب حامل لجنسيتين أو أكثر فى نفس الوقت فله أن يختار أى منهما، ولكن إن كان اللاعب قد قام بتمثيل دولة ما فى الألعاب الأولمبية أو التأهيل لها أو فى دورات ألعاب قارية أو إقليمية أو فى بطولات قارية أو إقليمية معتمدة بواسطة الاتحاد العالمى للتايكوندو فإنه لا يحق له تمثيل دولة أخرى إلا بعد مرور ثلاثة سنوات من تمثيله للدولة الأخرى، وهذه الفترة يمكن أن يتم تخفيضها أو إلغائها بالاتفاق مع اللجان الأولمبية الوطنية والاتحاد العالمى للتايكوندو، ويمكن للاتحاد العالمى للتايكوندو فى حالة مخالفة تلك المادة القيام بمعاقبة اللاعب واتحاده الوطنى بما قد يتضمن ذلك إلغاء النتائج.

(**شرح رقم ٢**) :

واقى الفم:

يقتصر لون واقى الفم على الشفاف أو الأبيض، ويستثنى من الالتزام بوضع واقى الفم إذا قرر الطبيب بعد فحصه بأن استخدام الواقى قد يؤدى إلى ضرر للمتنافس.

مادة ٥: شرائح الوزن

١. تقسم الأوزان إلى شرائح للذكور والإناث وتقسم كالتالى:

فئات وزن الرجال	شرائح الرجال	فئات وزن السيدات	شرائح السيدات
تحت ٥٤ كجم	لا يتعدى ٥٤	تحت ٤٦ كجم	لا يتعدى ٤٦
تحت ٥٨ كجم	أكثر من ٥٤ ولا يتعدى ٥٨	تحت ٤٩ كجم	أكثر من ٤٦ ولا يتعدى ٤٩
تحت ٦٣ كجم	أكثر من ٥٨ ولا يتعدى ٦٣	تحت ٥٣ كجم	أكثر من ٤٩ ولا يتعدى ٥٣
تحت ٦٨ كجم	أكثر من ٦٣ ولا يتعدى ٦٨	تحت ٥٧ كجم	أكثر من ٥٣ ولا يتعدى ٥٧
تحت ٧٤ كجم	أكثر من ٦٨ ولا يتعدى ٧٤	تحت ٦٢ كجم	أكثر من ٥٧ ولا يتعدى ٦٢
تحت ٨٠ كجم	أكثر من ٧٤ ولا يتعدى ٨٠	تحت ٦٧ كجم	أكثر من ٦٢ ولا يتعدى ٦٧
تحت ٨٧ كجم	أكثر من ٨٠ ولا يتعدى ٨٧	تحت ٧٣ كجم	أكثر من ٦٧ ولا يتعدى ٧٣
أكثر من ٨٧ كجم	أكثر من ٨٧	أكثر من ٧٣ كجم	أكثر من ٧٣

٢. تقسم شرائح أوزان الألعاب الأولمبية كالتالى:

شرائح الرجال	شرائح السيدات
لا يتعدى ٥٨ كجم	لا يتعدى ٤٩ كجم
أكثر من ٥٨ كجم ولا يتعدى ٦٨ كجم	أكثر من ٤٩ كجم ولا يتعدى٥٧ كجم
أكثر من ٦٨ كجم ولا يتعدى ٨٠ كجم	أكثر من ٥٧ كجم ولا يتعدى٦٧ كجم
أكثر من ٨٠ كجم	أكثر من ٦٧ كجم

٣. تقسم شرائح الأوزان لبطولات العالم للشباب كالتالى:

فئات وزن الذكور	شرائح الذكور	فئات وزن الإناث	شرائح الإناث
تحت ٤٥ كجم	لا يتعدى ٤٥	تحت ٤٢ كجم	لا يتعدى ٤٢
تحت ٤٨ كجم	أكثر من ٤٥ ولا يتعدى ٤٨	تحت ٤٤ كجم	أكثر من ٤٢ ولا يتعدى ٤٤
تحت ٥١ كجم	أكثر من ٤٨ ولا يتعدى ٥١	تحت ٤٦ كجم	أكثر من ٤٤ ولا يتعدى ٤٦
تحت ٥٥ كجم	أكثر من ٥١ ولا يتعدى ٥٥	تحت ٤٩ كجم	أكثر من ٤٦ ولا يتعدى ٤٩
تحت ٥٩ كجم	أكثر من ٥٥ ولا يتعدى ٥٩	تحت ٥٢ كجم	أكثر من ٤٩ ولا يتعدى ٥٢
تحت ٦٣ كجم	أكثر من ٥٩ ولا يتعدى ٦٣	تحت ٥٥ كجم	أكثر من ٥٢ ولا يتعدى ٥٥
تحت ٦٨ كجم	أكثر من ٦٣ ولا يتعدى ٦٨	تحت ٥٩ كجم	أكثر من ٥٥ ولا يتعدى ٥٩
تحت ٧٣ كجم	أكثر من ٦٨ ولا يتعدى ٧٣	تحت ٦٣ كجم	أكثر من ٥٩ ولا يتعدى ٦٣
تحت ٧٨ كجم	أكثر من ٧٣ ولا يتعدى ٧٨	تحت ٦٨ كجم	أكثر من ٦٣ ولا يتعدى ٦٨
أكثر من ٧٨ كجم	أكثر من ٧٨	أكثر من ٦٨ كجم	أكثر من ٦٨

٤. تقسم شرائح الوزن بالنسبة للشباب فى الألعاب الأولمبية كالتالى:

شرائح الرجال	شرائح السيدات
لا يتعدى ٤٨ كجم	لا يتعدى ٤٤ كجم
أكثر من ٤٨ ولا يتعدى ٥٥ كجم	أكثر من ٤٤ ولا يتعدى ٤٩ كجم
أكثر من ٥٥ ولا يتعدى ٦٣ كجم	أكثر من ٤٩ ولا يتعدى ٥٥ كجم
أكثر من ٦٣ ولا يتعدى ٧٣ كجم	أكثر من ٥٥ ولا يتعدى ٦٣ كجم
أكثر من ٧٣ كجم	أكثر من ٦٣ كجم

٥ ـ فئات الوزن لبطولة العالم للناشئين يتم تقسيمها كالتالى:

فئات الذكور	فئات الإناث
تحت ٣٣ ك	تحت ٢٩ ك
تحت ٣٧ ك	تحت ٣٣ ك
تحت ٤١ ك	تحت ٣٧ ك
تحت ٤٥ ك	تحت ٤١ ك
تحت ٤٩ ك	تحت ٤٤ ك
تحت ٥٣ ك	تحت ٤٧ ك
تحت ٥٧ ك	تحت ٥١ ك
تحت ٦١ ك	تحت ٥٥ ك
تحت ٦٥ ك	تحت ٥٩ ك
فوق٦٥ ك	فوق٥٩ ك

(**تفسير**):

١. بطولـة التايكوندو هى المباريات التى يتم التقدير فيها من خلال القواعد بواسـطة الالتحام البدنى المباشر والتصادم البدنى العنيف بين اللاعبين، ومن أجل تخفيف الأثر الذى ينتج عن عدم تكافؤ العوامل المؤثرة بين اللاعبين ولضمان سـلامتهم بالإضافة إلى توفير الظروف المتساوية لتبادل التقنيات، فإنه تم العمل بنظام شرائح الوزن.

٢. تقسـيم الرجال والسـيدات لفئات منفصلة تعتبر قاعدة أساسية ليتنافس الرجال مع بعضهم البعض وتتنافس السيدات مع بعضهن البعض.

٣. تتقرر فئات الوزن للألعاب الأولمبية بالتشاور مع اللجنة الأولمبية الدولية.

(**شرح رقم ١**):

لا يتعدى:

حد الوزن يحدد بمعيار رقم مئوى بعد الحد المسـموح به فعلى سـبيل المثال فعدم تجاوز

وزن ٥٠ كجم يعنى حتى ٥٠,٠٠ مما يسمح بـ ٥٠,٠٠٩. بينما ٥٠,٠١ يعد أكبر من الحد والذى يترتب عليه عدم الكفاءة.

(**شرح رقم ٢**) :

أكبر من:

أكبر من علامة ٥٠,٠٠ كجم تبدأ من قراءة ٥٠,٠١ كجم بينما ٥٠,٠٠ فأقل تعتبر غير كافية و ينتج عنها عدم كفاءة.

مادة ٦: تصنيف وطرق المنافسة

تنقسم المنافسات كالتالى:

١) منافسات فردية والتى عادة ما تكون بين لاعبين فى نفس الوزن وفى حالات الضرورة يتم ضم الأوزان لعمل تصنيف مستقل، ولا يسمح لأى لاعب بالمشاركة فى أكثر من فئة وزن فى بطولة واحدة.

٢) منافسات الفرق: المنافسة بين الفرق.

٣) نظام الخمسة فئات:

شرائح الرجال	شرائح السيدات
لا يتعدى ٥٤	لا يتعدى ٤٧
أكثر من ٥٤ ولا يتعدى ٦٣ كجم	أكثر من ٤٧ ولا يتعدى ٥٤ كجم
أكثر من ٦٣ ولا يتعدى ٧٢ كجم	أكثر من ٥٤ ولا يتعدى ٦١ كجم
أكثر من ٧٢ ولا يتعدى ٨٢ كجم	أكثر من ٦١ ولا يتعدى ٦٨ كجم
أكثر من ٨٢ كجم	أكثر من ٦٨ كجم

١. نظام الثمانية فئات وزن.

٢. نظـام الأربعة فئـات وزن (بدمج تصنيفات الثـمانى أوزان فى أربع فئات وزن بضم كل وزنين متجاورين).

٣. تقسم أنظمة المنافسات كالتالى:

١) نظام التصفية الفردية (خروج المغلوب).

٢) نظام الدورى.

٤. تدار المنافسات الأولمبية بطرقة المنافسة الفردية بين اللاعبين بدمج المنافسة الفردية مع نظام التطعيم.

٥. يجب ألا يقل عدد الدول المشـاركة فى كل منافســات المستوى الدولى المعتمدة من الاتحاد العالمـى للتايكوندو عن ٤ دول، كـما يجب أن لا يقل عدد اللاعبين فى كل فئة وزن عن ٤ لاعبين، وأى درجة وزن بها أقل من ٤ لاعبين لا يتم احتسـابها فى النتائج الرسمية للبطولة.

٦. سلســلة بطولات الجائزة الكـبرى التى يقيمها الاتحاد العالمى للتايكوندو ســوف يتم تنظيمها بناء على أحدث إجراءات تم العمل بها من خلال الاتحاد العالمى للتايكوندو فيما يخص سلسلة بطولات الجائزة الكبرى.

(**تفسير**):

١.فى نظام خروج المغلوب فالمنافسة تبنى على أساس الفردى، إلا أنه نتائج الفرق يمكن حسابها أيضًا بجمع النتائج الفردية على حسب طريقة حساب النقاط الكلية.

نظام النقاط:

يتحدد ترتيب الفرق بواسطة مجموع النقاط على الأسس التالية:

- الأساس الأول: نقطة أساسية واحدة (١) لكل متنافس يدخل منطقة الملعب بعد اجتياز الوزن الرسمى.

- نقطة واحدة (١) لكل فوز (بما فى ذلك الفوز بالباى).
- سبعة نقاط (٧) إضافية لكل ميدالية ذهبية.
- ثلاثة نقاط (٣) إضافية لكل ميدالية فضية.
- نقطة واحدة (١) إضافية لكل ميدالية برونزية.
- فى حالة ما تحصل فريقين على نفس المجموع سوف يحدد الترتيب على أساس ١) عدد الميداليات الذهبية والفضية والبرونزية التى حصل عليها كل فريق بالترتيب، ٢) عدد اللاعبين المشاركين، ٣) النقاط الأكثر فى فئات الوزن الأعلى.

٢. فى نظام منافسات الفرق تحدد نتائج كل فريق بواسطة النتائج الفردية للفريق.

(**شرح رقم ١**) :

دمج شرائح الأوزان:

يجب أن تتبع طريقة الدمج للشرائح الأوزان الأولمبية.

(**شرح رقم ٢**):

نموذج تصنيف الثمانية أوزان:

بموجب التنافس بدرجات الوزن الثمانية فالفريق الذى يفوز بخمس شرائح وزن أو أكثر يصبح هو الفائز، وفى حالة عدم التمكن من تحديد الفريق الفائز نظرًا لتعادل النتائج (أربعة لأربعة) فإن كل فريق يحدد ممثلًا له للنزال فى مباراة فاصلة، وفى حالة هذا النموذج فإنه لا يجوز استبدال اللاعبين.

(**تفسير**):

٣. فى النموذج أعلاه إذا حققت إحدى الفرق أغلبية من الانتصارات قبل الانتهاء من

جميع المباريات، فمن حيث المبدأ فإن المباريات المتبقية تستكمل أيضًا أما إذا رغب الفريق المهزوم فى إسقاط حقه فى استكمال تلك المباريات فإن النتيجة سوف يتم تسجيلها بصفة خسارة طبقًا للانسحاب بدون دمج للنقاط المجمعة.

(**تفسير**):

٤. سيتم تنظيم بطولة كأس العالم للفرق للاتحاد الدولى للتايكوندو بناء على الإجراءات الأخيرة التى تمت بها بطولة كأس العالم للفرق.

مادة ٧: مدة المنافسة

١- تتكون المباراة من ثلاث جولات مدة كل جولة دقيقتان مع دقيقة راحة بين الجولات. فى حالة التعادل بعد الجولة الثالثة، يتم الاستكمال بجولة رابعة مدتها دقيقتان كجولة إضافية (للموت المفاجىء) بعد دقيقة راحة من انتهاء الجولة الثالثة.

٢- مدة كل جولة قد تعدل إلى دقيقة فى ثلاث جولات أو دقيقة ونصف فى ثلاث جولات أو دقيقتان فى جولتين بناء على قرار المندوب الفنى للبطولة.

مادة ٨: إجراء القرعة

١. يتم سحب القرعة قبل اليوم الأول للمباريات إما بيوم أو بيومين بحضور المسئولين الرسميين من الاتحاد العالمى للتايكوندو وممثلين عن الدول المشاركة، ويتم تحديد طريقة سحب القرعة وترتيب السحب بواسطة الممثل الفنى.

٢. عند غياب الممثل الرسمى لأى دولة فى عملية سحب القرعة يقوم الممثل الفنى بالسحب عنه أو بتوكيل مسئول لسحب القرعة عنه.

٣. يتم تصنيف عدد معين من اللاعبين بناء على ترتيبهم فى التصنيف العالمى للاتحاد العالمى للتايكوندو.

مادة ٩: عملية الوزن

١. يتم الانتهاء من وزن المتنافسين ليوم المباراة فى اليوم السابق لتلك البطولة.

٢. أثنـاء أخذ الوزن يرتدى اللاعبون الذكور الغيار الداخلى السـفلى فقط بينما ترتدى الإناث الغيار الداخلى السـفلى والعلوى، إلا أنه يمكن أخذ الوزن بدون ملابس على الإطلاق إذا رغب اللاعب فى ذلك.

٣. يؤخـذ الوزن مـرة واحدة فقط، إلا أنه يسـمح بالوزن لمرة أخـرى فى إطار الوقت المحدد لعملية الميزان للاعب الذى لم يؤهل أو لم يجتز الميزان فى المرة الأولى.

٤. لتفـادى حـدوث الاسـتبعاد لعـدم التأهل خـلال الوزن الرسـمى يتم وضـع ميزان مماثـل للميزان الرسـمى فى مكان إقامـة اللاعبين أو فى المكان المحـدد لأخذ الوزن التمهيدى.

(شرح رقم ١)

اللاعبين ليوم المباراة:

ويقصد بهم أولئك اللاعبين المسـجلين للتنافس فى ذلك اليوم الذين تم إدراجهم للوزن فيه بواسطة اللجنة المنظمة أو الاتحاد العالمى للتايكوندو.

اليوم السابق لتلك البطولة:

سـوف يحدد ميعاد الوزن بواسـطة اللجنة المنظمة ويجب أن يتم إبلاغه للمشاركين فى اجتماع رؤساء الفرق، وتأخذ مدة عملية الوزن ساعتين كحد أقصى.

(شرح رقم ٢):

يتم تحديد مكان منفصل لوزن كل من المتنافسـين الذكور والإناث، ويجب أن يكون المسئولين الذين يقومون بالوزن من نفس جنس المتنافسين.

(شرح رقم ٣):

الاستبعاد خلال الوزن الرسمى:

عندما لا يتأهل لاعب خلال الميزان الرسمى فإن نقطة مشاركة اللاعب لن تحتسب.

(شرح رقم ٤) :

ميزان مماثل للميزان الرسمى

ميزان التجربة يجب أن يكون من نفس نوع ومعايرة الميزان الرسمى وهذه الأمور يجب أن تبينها اللجنة المنظمة مسبقًا قبل البطولة.

مادة ١٠: إجراءات سير المباراة

١. **النداء على اللاعبين:** يتم النداء على أسماء اللاعبين ثلاث مرات قبل الوقت المحدد لبدء المنافسة بثلاثين (٣٠) دقيقة.

٢. **تفتيش أجسام وملابس اللاعبين:** يتجه اللاعبين إلى مكتب التفتيش بعد النداء عليهم ليخضعوا لمعاينة أجسامهم وملابسهم بواسطة المفتش المعين من قبل الاتحاد العالمى للتايكوندو، ولا يحق للاعب إظهار أى تعبير ينم عن التذمر أو عدم الرضا أثناء التفتيش، كما لا يحق له حمل أى مواد قد تؤدى إلى إيذاء اللاعب الآخر.

٣. **دخول منطقة المباراة:** بعد التفتيش يتوجه اللاعب إلى منطقة المدرب ومعه مدرب واحد وطبيب واحد للفريق (إذا كان موجودًا).

٤. **إجراءات ما قبل بداية وما بعد نهاية المباراة:**

١) يقوم الحكم قبل بداية المنافسة بأمر اللاعبين بالدخول « شونج، هونج»، الذين يدخلون منطقة المباراة واضعين أوقية الرأس بعناية تحت أذرعتهم اليسرى. فى حالة عدم حضور أحد اللاعبين أو حضر عند منطقة المدرب ولكنه غير جاهز

بـالأدوات للمباراة وقت نـداء الحكم عليه (شـونج أو هونـج) لدخول الملعب سوف يعتبر منسحبًا من المباراة و يعلن الحكم فوز اللاعب الآخر.

٢) يواجه اللاعبين بعضهم و يؤدوا التحية واقفين عندما يأمر الحكم «شا - ريوت» (انتباه) و« كيونج - رى» (إنحنى). وقفة الانحناء تتم من الوضع العادى للوقوف «شـا - ريوت» بثنى الوسـط بزاوية أكبر من ٣٠ درجة مع إمالة الرأس بزاوية أكـبر من ٤٥ درجة والقبضتين مغلقتـين على جانبى الأرجل وبعد الانحناء يقوم المتنافسين بارتداء أوقية الرأس.

٣) يبدأ الحكم المباراة بأمر «جو - بى» (استعد) و«شى - جاك» (إبدأ)

٤) تبدأ المنافسة فى كل جولة مع إعلان «شى - جاك» (ابدأ) بواسطة الحكم، وتنتهى بإعـلان « كـو - مان» (توقف) بواسـطة الحكـم، وحتى لو أن الحكـم لم يعلن « كو - مان» فإن المباراة تعتبر منتهية عند انتهاء الزمن الخاص بها.

٥) بعـد نهايـة الجولة الأخـيرة يقف اللاعبـين فى موقعهـما الأسـاسى متواجهين ثم يقومـا بخلـع أوقية الرأس و يتبادلا تحية الانحناء وقوفًا مع أوامر الحكم « شـا - ريوت» و« كيونج - رى»، ثم ينتظرا لإعلان الحكم لقرار نتيجة المباراة فى وضع الوقوف.

٦) يعلن الحكم عن اللاعب الفائز برفع يده - أى الحكم - ناحية اللاعب الفائز.

٧) مغادرة اللاعبين.

٥. إجراءات مباريات الفرق:

١) يقف الفريقان فى صفين متواجهين حسب ترتيب الفريق باتجاه الخط الحدودى الأول من علامات أماكن اللاعبين.

٢) إجـراءات بدايـة ونهايـة المباراة تتبع كما سـبق ذكـره فى الفقـرة (٤) من هذه المادة.

٣) يغـادر الفريقين بعد أداء التحية منطقة المبـاراة و ينتظرا فى المكان المحدد لكل فريق حتى تتم مباراة كل لاعب.

٤) يصطف كلا من الفريقين فى منطقة المباراة بعد المباراة النهائية مباشرة مواجهين بعضهم البعض.

٥) يعلن الحكم عن الفريق الفائز برفع يده تجاه جانب الفريق الفائز.

(شرح رقم ١):

طبيـب الفريق أو أخصائى العلاج الطبيعى: عند تسـجيل الفريق المشـارك فى البطولة يجب أن ترفق نسـخة من التراخيـص المتعلقة بطبيب الفريق أو أخصـائى العلاج الطبيعى مكتوبـة باللغـة الإنجليزية، بعد التحقق من الشـخصيات يتم عمـل كارت للطبيب حتى يسمح له بدخول الملعب.

(دليل إرشادى للعمل):

فى حالة اسـتخدام النظام الإلكترونى لاحتساب النقاط يجب على الحكم فحص النظام والجوارب الحساسة التى يرتديها اللاعبين للتأكد أنها تعمل جيداً.

مادة ١١: التقنيات والمناطق المسموحة

١. التقنيات المسموحة:

١) تقنيات القبضة: تسديد ضربة بقبضة اليد محكمة الإغلاق.

٢) تقنيـات القدم: تسـديد تقنيات باسـتخدام أى جـزء من القدم التى تقع أسـفل الكاحل (أسفل مفصل القدم).

٢. المناطق المسموح بها:

١) الجـذع: يسـمح بالهجوم بتقنيـات القبضة والقـدم على المناطق المغطـاة بواقى الصدر، إلا أن مثل ذلك الهجوم يجب ألا يتم على منطقة العمود الفقرى.

٢) الوجه: منطقة أعلى عظمة الترقوة و يسمح بالهجوم عليها بتقنيات القدم فقط.

(**شرح رقم ١**):

تقنيات اليد:

مصطلح تقنية القبضة يعنى ضربة قبضة قوية موجهة إلى المنطقة المسموح بها للجذع باستخدام مقدمة القبضة محكمة الإغلاق مع فرد الذراع المهاجم.

(**شرح رقم ٢**):

تقنيات القدم:

أى تقنيـات للضرب تسـتخدم الجزء مـن القدم أسـفل عظمة الكاحل تكـون قانونية بخلاف الأخرى التى يسـتخدم فيها جزء من السـاق أعلى عظمـة الكاحل، كمثال: فالجزء من الساق أو الركبة... إلخ لا يسمح باستخدامها، وفى حالة نظام الواقى واحتساب النقاط الإلكترونى فإن مكان الحساسات فى الجوارب الحساسة يتم تحديدها بواسطة الاتحاد العالمى للتايكوندو.

(**شرح رقم ٣**):

الجذع:

المنطقـة المغطاة بواقى الصدر بين عظمتى الترقوة والحوض هى منطقة قانونية للهجوم، وعليـه فيجـب ارتداء واقى الصدر على حسـب القاعدة الخاصة بمقـاس واقى الصدر لكل فئـة وزن وحالة جسـم كل متنافس، وعليه فالأصـل أن كل فئة وزن يجب أن ترتدى نفس مقاس الواقى الخاص بها إلا فى الحالات الاستثنائية التى يقرها المندوب الفنى للاتحاد العالمى للتايكوندو.

مادة ١٢: النقاط المحتسبة

١. المناطق القانونية للتسجيل:

١) الجسم: المناطق ذات اللون الأزرق أو الأحمر لواقى الصدر.

٣) الوجـه: المنطقـة أعـلى عظمة الترقـوة (مثل كل الوجـه بما فيـه الأذنين وخلف الرأس).

٢. سـوف تحتسب النقاط عندما يتم تسـديد التقنيات المسموح بها بدقة وقوة للأماكن القانونية المسموحة فى الجسم.

٣. تقسم الضربات الصحيحة كالتالى:

- نقطة (١) للهجوم على واقى الصدر.
- نقطتان (٢) للركلة الصحيحة على واقى الصدر.
- ثلاث (٣) نقاط للركلة الصحيحة على الوجه.
- ثلاث (٣) نقاط للركلة الالتفافية الصحيحة على واقى الصدر
- أربعة (٤) نقاط للركلة الالتفافية الصحيحة على الوجه.
- نقطة مكتسبة لكل إنذار بخصم (كام جم) للاعب الآخر.

٤. الفوز بالمباراة سيكون بمجموع نقاط الجولات الثلاثة.

٥. إلغاء النقاط: عندما يؤدى اللاعب هجومًا لإحراز نقاط من خلال اسـتخدام أفعال ممنوعة فإن تلك النقاط يجب أن تلغى.

(شرح رقم ١):

الدقـة: ويعنى بها الهيئة السـليمة لتقنيـة هجوم قانونية التحمـت بالكامل بالخصم من خلال الحدود المعينة لمنطقة الهدف القانونية.

(شرح رقم ٢)

بقوة:

أ- الواقى غير المجهز بحساس إلكترونى:

القوة الفعالة يتم بيانها عندما يتزحزح جسم الخصم فجأة من تأثير صدمة الضربة.

ب- فى حالة استخدام الواقى الإلكترونى:

تقاس قوة الضربة بواسطة حساس إلكترونى بداخل الواقى يوضح مستوى القوة التى يتم التسجيل بها والتى تختلف حسب فئات الوزن والجنس.

(دليل إرشادى للعمل):

عندما يلمس أى جزء من القدم الرأس فإن ذلك يحتسب نقاط فعالة.

(دليل إرشادى للعمل):

❑ الترنح (الضربة الطارحة): Knock Down

عندما يصاب لاعب بضربة طارحة نتيجة لضربة صحيحة فيجب على الحكم أولًا أن يفحص حالة اللاعب ثم يقرر أن يقوم بالعد أم لا. عندما يرى الحكم أن اللاعب لا يمكنه إكمال المباراة يقوم الحكم بوقف المباراة ويعلن فوز اللاعب الآخر بالضربة القاضية (K.O). عندما يصاب اللاعب بضربة طارحة نتيجة لضربة صحيحة ولكنها لم تسجل كنقاط فإن الحكم إما أن يكمل المباراة بعد فحص حالة اللاعب المصاب أو يتخذ الإجراء المتعلق بالمادة ١٩. والمعيار الخاص بالضربة الطارحة موضحًا فى المادة ١٧.

(شرح رقم ٣)

النقطة غير الصحيحة:

كقاعدة فإن النقاط المكتسبة من خلال تقنيات أو أفعال غير قانونية لا تجوز صحتها،



وفى تلك الحالة فإنه يجب على الحكم أن يشير إلى عدم صحة النقطة بواسطة إشارة باليد ويعلن الجزاء المناسب.

(دليل إرشادى للعمل) فى الموقف أعلاه فالحكم بعد أن يعلن فورًا «كال - يو» يقوم أولًا بإلغاء النقطة بإشارة اليد ثم يقوم بإعلان الجزاء المناسب.

مادة ١٣: تسجيل النقاط وإعلانها

١- يتم تسجيل النقاط الصحيحة والإعلان عنها فورًا.

٢- فى حالة استخدام الأوقية الغير مجهزة إلكترونيًا يتم تسجيل النقاط الصحيحة فورًا بواسطة كل قاضى باستخدام أجهزة لوحة التسجيل الإلكترونية أو على نماذج التسجيل، والنقاط المسجلة بواسطة جهاز لوحة التسجيل يجب أن يتم إعلانها فى الحال.

٣- فى حالة استخدام أوقية الصدر الإلكترونية:

١) النقاط الصحيحة التى يتم احتسابها والمسددة للمنطقة الوسطى للجذع سوف يتم تسجيلها أوتوماتيكيًا بنقل الإشارة باللاسلكى المثبت داخل الواقى الإلكترونى وجهاز تسجيل النقاط. فى حالة ركلة التفافية صحيحة على واقى الصدر فإن النقطة الصحيحة سوف تسجل أوتوماتيكيًا بنقل الإشارة باللاسلكى المثبت داخل الواقى الإلكترونى وجهاز تسجيل النقاط، بينما النقطة الإضافية نتيجة الدورات والالتفاف سوف يقوم القضاة بتسجيلها.

٢) النقاط الصحيحة المحتسبة والتى تسدد للوجه أو فى حالة الهجوم بالقبضة يتم تسجيلها عن طريق كل قاضى باستخدام جهاز التسجيل الإلكترونى أو عن طريق نماذج التسجيل. بالنسبة للضربة الالتفافية الصحيحة فى الوجه فإن القضاة سوف يسجلون النقاط الصحيحة والنقطة الإضافية.

٤- فى حالة اسـتخدام ثلاثة قضاة فإن النقاط الصحيحة سـوف تسـجل بواسطة إثنين أو أكثر من القضاة بينما فى حالة استخدام أربعة قضاة فإن النقاط الصحيحة سوف تسجل بواسطة ثلاثة أو أكثر من القضاة.

٥- الـركلات فى الوجه يتم احتسـابها بواسـطة القضاة (حـكام الأركان) فى حالة عدم استخدام السينسور.

٦- فى حالـة عد الحكم على مترنح نتيجة ركلة صحيحة فى الوجه ولم يتم تسـجيلها من قبل القضاة يقوم حكم المنتصف بطلب مراجعة الفيديو برفع الكارت.

(**تفسير**):

يجـب أن تسـتوفى الأوقية ونظام التسـجيل كل متطلبـات الاتحاد العالمـى للتايكوندو لإظهار قدرة المنافسة ولضمان نتائج عادلة للمباراة.

(**تفسير**):

كمبدأ لهذه القواعد فإن النقاط يجب أن يتم احتسابها فورًا وهذا المبدأ يجب اتباعه أيًا كانت وسيلة التسجيل المستخدمة.

(**شرح رقم ١**):

يجـب أن يتم تسـجيل النقاط فورًا: والتسـجيل الفورى يعنى منـح النقطة مباشرة بعد تسديد التقنية الفعالة، فالنقاط التى يتم منحها بعد انقضاء فترة من الوقت لا يمكن اعتبارها نافذة.

(**شرح رقم ٢**):

التسـجيل والإعلان الفورى: النقطة التى يتم منحها بواسطة القضاة (حكام الأركان) يجب إعلانها فورًا على لوحة التسجيل.

(شرح رقم ٣):

فى حالة عدم استخدام واقى الصدر الإلكترونى: يجب أن يتم كل التسجيل وفقًا لقرار القضاة الشخصى، ويجب أن يكون هناك معدات قادرة على إظهار النقطة المسجلة على لوحة النتائج فورًا، ومع ذلك فإن عدم وجود نظام إعلان إلكترونى فيجب أن يتم تسجيل النقاط فورًا على نماذج التسجيل اليدوية ويتم إعلانها عقب انتهاء الجولة.

(شرح رقم ٤):

فى حالة استخدام واقى الصدر الإلكترونى ونظام التسجيل الإلكترونى: نقطة واحدة سوف تسجل فى حالة قيام ناقل الإشارة اللاسلكى بتسجيلها والقضاة لم يسجلوا النقطة الالتفافية الإضافية. أما فى حالة عدم تسجيل الواقى الإلكترونى للنقطة فلن تسجل النقطة بغض النظر عن تسجيل القضاة للنقطة الإضافية الالتفافية.

(دليل إرشادى للعمل):

سوف يلتزم القضاة بمبدأ التسجيل الفورى بغض النظر عن نظام التسجيل المستخدم، وتأجيل منح النقطة فى نهاية الجولة يعد تعديًا على ذلك المبدأ.

مادة ١٤: الأفعال الممنوعة والمخالفات

- ❑ تحتسب (كام - جوم) بإضافة نقطة للاعب الخصم.

١) تصنف الأفعال التالية كأفعال ممنوعة، وتستحق لعقوبة «كام جم»:

- ❑ الخروج عن الخط الحدودى.
- ❑ التفادى أو تعطيل اللعب.
- ❑ السقوط أرضًا.
- ❑ شد، مسك أو دفع الخصم.

- ❑ مهاجمة أسفل الوسط.
- ❑ البطح أو الهجوم بالركبة.
- ❑ ضرب وجه الخصم باليد.
- ❑ التلفظ بتعليقات أو الإتيان بأفعال غير مناسبة بواسطة اللاعب أو المدرب.
- ❑ رفع الركبة لتفادى هجوم صحيح أو عرقلة تنفيذ هجوم.
- ❑ مهاجمة الخصم بعد «كال - يو».
- ❑ مهاجمة الخصم الساقط أرضًا.
- ❑ إلقاء الخصم أرضًا بشد قدم اللاعب المهاجمة وهى فى الهواء بالذراع أو بواسطة دفع الخصم باليد.
- ❑ تعمد مهاجمة وجه الخصم باليد.
- ❑ تعمد مهاجمة منطقة أسفل الحزام.
- ❑ التدخل فى سير المباراة بواسطة اللاعب أو المدرب.
- ❑ القيام بشغب أو إصدار تعليقات أو اتيان سلوك صارخ بواسطة اللاعب أو المدرب.

- ▪ قبل بداية كل جولة من البطولة يقوم الحكم بفحص اللاعبين للاطمئنان على أنه لا توجد أشياء تؤثر على نظام تسجيل النقاط أو زيادة حساسية الجوارب الحساسة (Sensing Socks) قد تم بمعرفة اللاعب أو أى شىء آخر. وفى حالة ما إذا وجد الحكم حدوث تعمد واضح فى ذلك الشأن يصبح من حق الحكم إعطاء خصم نقطة كاملة (كام - جم) لذلك اللاعب. من حق الحكم فى حالة ما إذا كان الأمر أكثر من ذلك اعتبار اللاعب خاسرًا بالأخطاء (Penalties).
- ▪ عندما يرفض اللاعب متعمدًا الانصياع للقانون أو لأوامر الحكم يمكن

للحكـم أن يعلن خسـارته بالاسـتبعاد (Disqualification) بعـد دقيقة (١) واحدة.

- عندمـا يحصل اللاعـب على عشرة (١٠) انـذارات «كام - جـم» يعلن الحكم أن اللاعب خاسرًا بالأخطاء (By Penalties).
- (إذا كان مجموع الـ «كيونج - جو» والـ «كام - جوم» معًا هو أربع نقاط عقوبة، يترتب عليها خسارة اللاعب بواسطة الأخطاء.
- تحتسـب عقوبات الخصم والإنذار (الكام - جـوم والكيونج - جو) فى المجموع النهائى للنقاط للثلاث جولات.
- عندمـا يقـوم المسـجل بتعليق الوقت لإعطـاء «كام - جم»، فـإن ذلك الوقت لا يحتسـب من زمن المباراة من لحظة إعلان الحكم «كال - يو» حتى إعلانه «كى - سوك».

(**تفسير**):

الهدف من تحديد أفعال ممنوعة:

١- لحماية اللاعب.

٢- لضمان إدارة عادلة للمنافسة.

٣- لتشجيع تقنيات محددة ومثالية.

شرح الأفعال الممنوع:

❑ **الخروج عن الخط الحدودى:**

يجب إعـلان «كام جم» فى حالة تعدى كلتا القدمـين للاعب الخط الحدودى، ولا يتم إعـلان «كام جم» للاعب الذى يتعـدى الخط الحدودى كنتيجة لفعـل ممنوع من اللاعب الآخر.

❏ التفادى وتعطيل اللعب:

عندما لا يكون عند اللاعب النية للهجوم و يستمر على ذلك لفترة معطلًا اللعب مما يستلزم من الحكم إعطاء عقوبة له. والحكم يجب أن يفرق بين كلا من حالة تعمد اللاعب بسلبية تجنب اللعب وحالة التكتيك الدفاعى (Tactical Defense) كخطة لعب، حيث أن التكتيك الدفاعى لا يستوجب معاقبة اللاعب عليه. فى حالة أن كلا اللاعبان يبقيان بدون لعب فعال بعد مرور خمس ثوان يعلن الحكم الأمر «هجوم» (Fight). إذا أستمر الحال بدون لعب فعال لمدة ١٠ ثوان يقوم الحكم بإعطاء إنذار بخصم نقطة (كام جم) لكلا اللاعبان أو يعطى الإنذار للاعب الذى يتقهقر للخلف عن مكانه الأصلى فى الملعب بعد ١٠ ثوان من إعلان الحكم لهما باللعب (Fight).

إعطاء الظهر لتفادى هجوم الخصم يجب أن تتم العقوبة عليه حيث يعبر عن انخفاض روح اللعب العادل ومن الممكن أن يؤدى إلى إصابة خطيرة، وتعطى نفس العقوبة أيضًا للذى يتفادى هجوم الخصم بالانثناء للنزول لأسفل بمستوى الوسط أو بهيئة القرفصاء.

إدعاء الإصابة يعكس تعمد ذلك غياب روح اللعب العادل، و يعنى المبالغة فى إظهار الإصابة أو إظهار الألم على جزء من الجسم ليس محل هجوم بغرض إظهار فعل الخصم بالعنف وكذلك المبالغة فى الألم بغرض استنفاد وقت المباراة، وفى هذه الحالة يقوم الحكم بإعطاء إشارة استكمال المباراة للاعب مرتين بخمس (٥) ثوان توقف و بعدها يعطى عقوبة « كام جم» إلا إذا أتبع اللاعب تعليمات الحكم.

يتم العقوبة بـ « كام جم» أيضًا للاعب الذى يطلب من الحكم إيقاف المباراة لأى سبب (على سبيل المثال: لضبط مهمات الوقاية الخاصة به) أو إذا سأل اللاعب من مدربة طلب مراجعة الفيديو (Video Replay).

❏ السقوط أرضًا:

فى حالة تعمد السقوط فإن « كام جم» تعطى فورًا، إذا وقع اللاعب أرضًا بسبب الأفعال

الممنوعة للخصم لا توقع عقوبة «كام - جم» للاعب ويتم توقيع العقوبة على الخصم، وإذا وقع اللاعب نتيجة للتصادم مع الخصم يعاقب بـ «كام جم فى حالة تكرار الفعل، أما فى حالة السقوط غير المتعمد خلال تبادل التقنيات فلا يتم توقيع أية عقوبة.

❑ شد أو مسك أو دفع الخصم:

يتضمن هذا شد أى جزء من جسم الخصم أو الزى أو الأوقية باليد، كذلك يتضمن شد القدم أو الساق أو تعليق أى منهم على الساعد. المسك يتضمن الضغط على كتف الخصم باليد أو بالذراع وتعليق جسم الخصم بالذراع بنية إعاقة حركة الخصم، وإذا حدث خلال المنافسة أن الذراع مرت خلف كتف المنافس فيجب إعلان العقوبة، أفعال المسك تتضمن دفع الخصم لإخلال توازنه بغرض الحصول على ميزة للهجوم، الدفع لإبطال تنفيذ الخصم لتكتيك هجومى والهجوم يكون بالكلوة، الكوع، الكتف، الصدر أو الرأس... إلخ.

❑ مهاجمة أسفل الوسط:

تنطبق هذه المادة على الهجوم المتعمد على أى جزء أسفل الوسط، عندما يكون سبب هجوم أسفل الوسط بواسطة اللاعب المتلقى لهجوم أو تم خلال تبادل تقنيات لا توقع عقوبة، وتنطبق هذه المادة أيضًا على حركات الركل أو التثبيت تجاه أى جزء من الفخذ، الركبة أو الساق بغرض تعطيل تقنيات الخصم.

❑ البطح أو الهجوم بالركبة:

هذه المادة تتعلق بالبطح أو الهجوم بالركبة عن عمد عندما تكون المسافة قريبة من الخصم، إلا أنه أفعال الهجوم بالركبة التى تحدث فى المواقف التالية لا يتم عقوبتها بموجب هذه المادة:

١- عندما يتقدم الخصم فجأة فى اللحظة التى يقوم فيها الآخر بأداء تقنية بالقدم.

٢- على سبيل الخطأ أو كنتيجة لعدم التقدير المناسب لمسافة الهجوم.

❑ ضرب وجه الخصم باليد:

تتضمن تلك المادة ضرب وجه الخصم باليد (القبضة)، المعصم، الذراع أو الكوع إلا أن الحركات التى لا يمكن تفاديها بسبب عدم عناية الخصم مثل تخفيض الرأس بشدة أو لف الجسم بغير عناية لا يتم معاقبتها بموجب تلك المادة.

❑ القيام بأى سلوك أو تعليقات غير مناسبة من جانب اللاعب أو المدرب: فى هذه الحالة بأن السلوك غير المقبول يتضمن الإشارات البدنية أو التصرفات التى لا يمكن قبولها من اللاعب أو المدرب كرياضى هاوى أو كممارس للتايكوندو وتفاصيل تلك التصرفات تشمل التالى:

- أية أفعال تؤثر على سير المباراة.
- أى تصرف أو سلوك يتحدى بشدة قرار الحكم أو إدارته للمباراة باستخدام طريقة غير معتادة.
- التصرف اللفظى أو البدنى الذى يهين الخصم أو الحكم.
- توجيه اللاعب بصوت عال أو بشكل غير لائق.
- عندما يتم الاتيان بفعل غير ضرورى وغير مقبول فيما يتعلق بالمباراة أو القيام بأى تصرف يتعلق باللاعب نفسه والذى يخرج عن الحدود المقبولة المعتادة.

** يجب أن يفهم أن تلك الفقرة تتعلق بالمادة الفرعية رقم ٥ من خصم النقاط المتعلقة بدرجة عدم شرعية ومدى التعمد للفعل، فى الحالات المشددة فإن المادة الفرعية رقم ٤ يتم تطبيقها ومع ذلك فإن شوهد تكرار الحالات الأقل شدة فيمكن استخدام المادة الفرعية رقم ٤ لمعاقبة القائمين بها، ويتم التفرقة والتمييز بين الحالات المذكورة بناء على سلطة الحكم وحده وفى حالة حدوث سوء السلوك من اللاعب أو المدرب خلال فترة الراحة فإن الحكم يستطيع مباشرة توقيع العقوبة والذى سيتم تسجيله ضمن نتائج الجولة التالية.

يقــوم الحكم بإعطاء إنذار بخصم نقطــة كام جم) للمدرب عندما يترك مكانه (منطقة المدرب ١ متر × ١ متر) أو إذا لم يلتزم بالجلوس على كرسيه.

❑ **مهاجمة الخصم بعد «كال - يو»:**

هذا الفعل خطير جدًا بسبب الاحتمال الكبير لإصابة الخصم.

و ينتج الخطر من:

- الخصم الساقط أرضًا يمكن أن يكون فى وضع غير محمى فى تلك اللحظة.
- تأثير أى تقنية فى مهاجمة الخصم الســاقط أرضًا ســوف تكون أكبر على حســب وضــع اللاعب، وهذه الأنــواع من الأفعــال العدائية العنيفة تجاه خصم ســاقط لا تتماشى مع روح التايكوندو ولذلك لا يسمح بها فى منافسة التايكوندو.
- مــن هذا المنطلق فالعقوبة يجــب أن توقع على المهاجم متعمــدًا بعد «كال - يو» بغض النظر عن درجة الهجوم، وتوقع عقوبة «كام - جوم» فى حالة تعمد هجوم اللاعب أو تظاهرة بذلك الهجوم على الخصم بعد «كال - يو».

❑ **مهاجمة الخصم الساقط أرضًا:**

هذا الفعل فى غاية الخطورة للاحتمالية العالية لحدوث إصابة للخصم والتى تنشأ من الآتى:

- الخصم الساقط فى حالة لحظية من عدم الحماية.
- تأثير أى تقنية يتم مهاجمة الخصم الســاقط بها ســوف يكون أكبر بســبب وضع الخصــم الســاقط، ومثل تلــك الحالات من الأفعــال العنيفة تجاه خصم ســاقط لا تتماشى مع روح التايكوندو وليست متقبلة فى مباريات التايكوندو.
- تعمــد إلقاء الخصم أرضًا بواســطة تعليق قدم الخصم المهاجمــة فى الهواء أو دفعة باليد أو العمل للتدخل فى هجوم الخصم بواسـطة تعليق قدم الخصم فى الهواء أو دفعه باليد.

- مهاجمة وجه اللاعب باليد عن عمد:

يتم إعطاء عقوبة « كام - جوم» للشخص الذى يؤدى أى من الآتى بقرار الحكم الشخصى:

- عندما تكون نقطة بداية هجوم القبضة أعلى من مستوى الكتف.
- عندما يكون هجوم القبضة من أسفل إلى أعلى.
- عندما يكون الهجوم قد تم من مسافة قصيرة بغرض عمل إصابة وليس كجزء من التقنيات المتبادلة.
- التدخل فى سير المباراة من قبل اللاعب أو المدرب.

وهذا يتضمن:

- ترك المدرب المكان المخصص له خلال المباراة مسببًا قلاقل أو ترك منطقة المباراة متعمدًا.
- عندما يحوم المدرب حول منطقة المباراة بغرض التدخل فى سير المباراة أو الاعتراض على قرار الحكم.
- عندما يقوم المدرب أو اللاعب بتهديد الحكام الرسميين أو بإنتهاك حرمة السلطة الرسمية للحكام.
- عندما يقوم المدرب أو اللاعب بالاعتراض بشكل غير رسمى و يعطل سير المباراة.

❑ **السلوك غير اللائق أو الاعتراض الشديد من جانب اللاعب أو المدرب:**

نرجو الرجوع إلى المادة (٥,١,٨) من العقوبات الخاصة بالكيونج - جو.

❑ **تعمد تفادى المباراة:**

فى حالة تعمد اللاعب تفادى هجوم الخصم آخذًا خطوات للفرار منه لتفادى هجومه،

فيجب على الحكم إعطاء خصم نقطة كاملة «كام جام»، و إذا قدر الحكم أن ذلك التصرف من اللاعب كان بناء على قصور فى روح اللعب النظيف والروح الرياضية، فيمكن للحكم أن يقـدم تقريرًا إلى الممثل الفـنى بعد المباراة لتقدير أية عقوبـة إضافية يمكن توقيعها على اللاعب.

(شرح رقم ٤):

للحكم أن يعلن اللاعب خاسرًا بالاستبعاد: (Disqualification)

الحكم يستطيع أن يعلن اللاعب خاسرًا بواسطة العقوبات. فيستطيع أن يعلن خسارته بعد حصوله على ١٠ إنذار كام جم عندما يقوم اللاعب أو المدرب بانتهاك المبادئ الأساسية لقواعد السـلوك فى منافسة التايكوندو أو المبادىء الأساسية لقواعد المنافسة أو توجيهات الحكـم، عمليًا إذا أظهر اللاعب نيته للإيذاء أو القيام بتعد على الرغم من توجيهات الحكم التحذيرية فمثل هذا اللاعب يجب إعلان خسارته فورًا بالاستبعاد من المنافسة.

مادة ١٥: الموت المفاجئ وقرار الترجيح: Sudden Death and Superiority

١. فى حالة عدم التمكن من إعلان فائز بعد الجولة الثالثة يتم عمل جولة رابعة مدتها دقيقة.

٢. وفى حالـة إقامة تلك الجولة الرابعة فإن كل العقوبات التى تم توقيعها خلال الثلاثة جولات الأولى يتم إلغائها بحيث يتم القرار بناء على نتيجة الجولة الرابعة فقط.

٣. إذا انتهت الجولة الرابعة بالتعادل السـلبى يفوز اللاعب الذى سـجل له الجهاز أداء أعلى عدد من الركلات على الخصم

٤. إذا تسـاوى اللاعبان فى عدد الركلات التى وصلت إلى واقى الصدر يكون الفائز من حصل على عدد جولات أكثر قبل التعادل.

٥. إذا تسـاوى فيـما سـبق يكون الفائز من حصـل على عدد أقل مـن كام - جم خلال الجولات الأربع.

٦. إذا تساوى فيما سبق يكون الترجيح للحكم مع القضاة.

إجراءات إصدار قرار الترجيح تكون كالتالى:

١. قبل المنافسة يأخذ كل مسئولى التحكيم بطاقات الترجيح معهم.

٢. فى حالة قرار الترجيح، يقوم الحكم بإعلان «وو - سيه - جيروك» (الاحتكام إلى بطاقة الترجيح).

٣. عقب إعلان الحكم يقوم القضاة بإكفاء رؤوسهم لتسجيل الفائز خلال ١٠ ثوان وتوقيع أسمائهم و إعطاء البطاقات إلى الحكم.

٤. يقوم الحكم بتجميع بطاقات الترجيح وتسجيل النتيجة النهائية، بعدها يعلن الفائز.

٥. عقب إعلان الفائز يقوم الحكم بتسليم البطاقات إلى المسجل وعلى المسجل تقديم البطاقات إلى المندوب الفنى للاتحاد العالمى للتايكوندو.

مادة ١٦: القرارات

١. الفوز بالضربة القاضية (K.O).

٢. الفوز بإيقاف الحكم للمباراة (R.S.C).

٣. الفوز بالنقاط (Final Score).

٤. الفوز بفارق النقاط (Point Gap).

٥. الفوز بالموت المفاجىء (Sudden Death).

٦. الفوز بالترجيح (Superiority).

٧. الفوز بالانسحاب (Withdrawal).

٨. الفوز بالاستبعاد (Disqualification).

٩. الفـوز بالأخطاء (الإعلان العقوبى). (Referee`s punitive declaration (By Penalties)

(شرح رقم ١)

الفوز بالضربة القاضية:

يعلن الحكم هذه النتيجة عندما لا يستطيع اللاعب المترنح الذى أصيب بضربة طارحة بسـبب تقنية قانونية أن يظهر الاسـتعداد لإكـمال المباراة عند العـدة الثامنة «يو - دول»، وعندما يقرر الحكم أن اللاعب لا يسـتطيع الاستمرار فى المنافسة، وهذه النتيجة يمكن أن يتم إعلانها قبل انقضاء ١٠ ثوان.

(شرح رقم ٢):

إيقاف الحكم للمباراة:

إذا تقرر بواسطة الحكم أو الطبيب المعين لأن اللاعب لا يستطيع الاستمرار حتى بعد فترة دقيقة النقاهة أو إذا لم يطع اللاعب أمر الحكم بالاستمرار يعلن الحكم توقف المباراة وفوز اللاعب الآخر.

(شرح رقم ٣):

فارق النقاط: فى حالة فارق ٢٠ نقطة فى النتيجة بين اللاعبان فى نهاية الجولة الثانية أو فى أى وقت خلال الجولة الثالثة يقوم الحكم بإيقاف المباراة معلنًا فوز اللاعب بفارق ٢٠ نقطة عن اللاعب الآخر - لن يطبق فارق النقاط قبل فى الدور النهائى والدور قبل النهائى لمرحلة الكبار بناء على التعليمات التنظيمية للبطولة.

(شرح رقم ٤)

الانسحاب يحدد الفائز بواسطة انسحاب الخصم:

١- عندما ينسحب اللاعب من المباراة نتيجة الإصابة أو لأى سبب آخر.

٢- عندما لا يستطيع اللاعب إكمال المباراة بعد فترة الراحة أو لم يستطع الاستجابة لنداء البدء فى اللعب.

٣-عندما يلقى المدرب فوطة (منشفة) على أرض الملعب ليعلن الانسحاب من المباراة.

(**شرح رقم ٥**):

الفوز بالاستبعاد:

نتيجة فشل اللاعب فى تحقيق وزنة أو عندما يفقد اللاعب وضعه كمتنافس قبل بداية المباراة.

إجراءات المتابعة التالية سوف تختلف حسب سبب عدم الكفاءة:

١) فى الحالات التى لم يحقق فيها اللاعب ميزانه أو لم يظهر خلال عملية الوزن بعد إجراء القرعة، فإن النتيجة سوف تنعكس على ورقة القرعة وسوف يتم إعلان تلك المعلومة إلى المسئولين الفنيين والأشخاص المرتبطين بالموضوع، ولن يتم تعيين حكام لتلك المباراة، والمنافس للاعب الذى لم يحقق ميزانه أو لم يحضر عملية الميزان لن يضطر إلى الحضور إلى الملعب للمنافسة.

٢) فى الحالات التى يحقق فيها ميزانه ولكنه قبل المباراة لم يظهر فى منطقة الانتظار للمباراة، فإن الحكم المعين للمباراة والمتنافس سوف ينتظرون فى أماكنهم حتى يقوم الحكم بإعلان اللاعب فائزا بالمباراة، وتفصيل ذلك الإجراء يمكن الرجوع إليه فى البد ٤,١ فى المادة رقم ١٠.

(**شرح رقم ٦**):

الفوز بإعلان الحكم العقوبة (الأخطاء):

هى النتيجة التى يعلنها الحكم بعد تجميع عدد (٨) « كيوج - جو » أو عدد (٤) « كام - جوم» أو بواسطة قرار الحكم وفقا للمادة ١٤ فقرة ٦ من قواعد المنافسات.

مادة ١٧: الضربة الطارحة (الترنح) Knock Down

١. عندما يلمس أى جزء من الجسم الأرض بخلاف باطن القدم كنتيجة لقوة تقنية لقاها من الخصم.

٢. عندما يختل توازن الخصم مظهرا عدم النية أو القدرة على مواصلة المباراة.

٣. عندما يقرر الحكم أن اللاعب لا يستطيع الاستمرار كنتيجة لأى تقنية قانونية يتلقاها.

(**شرح**):

الضربة الطارحة (الترنح) Knock Down:

هو الوضع الذى يكون فيه اللاعب قد طرح أرضا أو أنه يتمايل و يترنح أو غير قادر على الاستجابة الكافية لمتطلبات المباراة بسبب ضربة صحيحة. وحتى بغياب هذه الشواهد فللحكم أن يقدر الضربة الطارحة والتى من الممكن وكنتيجة للالتحام أن يكون التكلمة بها خطير، أو إذا كانت هناك أى مسألة تتعلق بها سلامة المتنافس.

مادة ١٨: الإجراءات التى تتم فى حالة الضربة الطارحة (الترنح)

١. عندما يطرح اللاعب كنتيجة لهجوم قانونى من الخصم يقوم الحكم باتباع الإجراءات التالية:

١) يبعد الحكم اللاعب المهاجم بعيدًا عن الخصم المطروح بإعلان « كال - يو » (قف).

٢) يقوم الحكم بالعد بصوت عال من «ها - نا» (واحد) حتى «يول» (عشرة) مع فارق ثانية توقف تجاه اللاعب المطروح مع عمل إشارات باليد توضح مرور الوقت.

٣) فى حالـة قيام اللاعـب المطروح من الأرض أثناء عد الحكـم و إبدائه الرغبة فى إكمال القتال يستمر الحكم فى العد حتى «يو - دول» (ثمانية) لاستعادة المتنافس حيو يتـه، ثم يقرر إذا كان اللاعـب فعلًا أفـاق و إذا كان كذلك يمكنه إكمال اللعب بإعلان «كى - سوك» (أكمل).

٤) إذا لم يظهر اللاعب الذى ترنح القدرة على الاسـتمرار فى المنافسـة عند العد إلى ثمانية «يو - دول» يعلن الحكم اللاعب الآخر فائزًا بالضربة القاضية (K.O)

٥) يستمر العد حتى بعد انتهاء الجولة أو انتهاء وقت المباراة.

٦) فى حالة انطراح كلا من اللاعبين يعد الحكم و يسـتمر فى العد طالما أن أحد من اللاعبين لم يستعيد قواه تمامًا.

٧) إذا لم يستطيع كلا من اللاعبان استعادة قواهما حتى العد إلى «يول» فسوف يتم تحديد الفائز عن طريق النتيجة المسجلة قبل الانطراح.

٨) عندما يقرر الحكم أن أحد اللاعبين غير قادر على الاسـتمرار فللحكم أن يقرر الفائز حتى بدون العد أو أثنائه.

٢. إجراءات تتبع بعد المنافسة:

أى لاعب مهزوم بالضربة القاضية بسـبب إصابة حدثت فى أى جزء من الجسم لن يسـمح له بالمنافسة خلال الثلاثين يوما التى تلى ذلك، وقبل دخول منافسة أخرى بعـد ذلك لابد من أن يتم فحصه عن طريق طبيب يحدده الاتحاد الوطنى للتايكوندو والذى يجب أن يؤكد أن اللاعب قد شـفى وأصبح قادرًا على المنافسة و يرف تقرير بذلك إلى اللجنة الطبية للاتحاد العالمى للتايكوندو للسماح له باللعب.

(شرح رقم ١)

إبقاء المهاجم بعيدا:

فى هـذا الموقـف فالخصم الواقف يرجع إلى العلامة المحـددة لوقوف اللاعب إلا أنه فى

حالة أن المتنافس المطروح على أو قريب من العلامة المحددة لوقوف الخصم فينتظر الخصم على الخط الحدودى أمام مقعد مدربه.

(دليل إرشادى للعمل):

يجب أن يكون الحكم مستعدا بشكل دائم لحدوث طرح مفاجئ أو موقف عنيف والذى غالبا ما يتصف بهجوم قوى ينتج عن التحام خطير، فى هذا الموقف فالحكم يجب أن يعلن « كال - يو » و يبدأ العد بدون أى تردد.

(شرح رقم ٢):

فى حالة أن اللاعب المطروح أرضا يقوم أثناء عد الحكم و يرغب فى تكملة القتال: الغرض الأساسى من العد هو حماية اللاعب، حتى لو أراد اللاعب تكملة المباراة قبل وصول العد لثمانية فيجب أن يستمر الحكم فى العد حتى «يو - دول» (ثمانية) قبل متابعة المباراة، فالعد إلى «يو - دول» هو إجبارى ولا يمكن للحكم إغفاله.

- ❐ العد من واحد إلى عشرة: ها - نا، دول، ست، نت، دا - سوت، يو - سوت، إل - جوب، يو - دول، أ - هوب، يول..

(شرح رقم ٣):

عندما يقرر الحكم أن اللاعب قد تعافى فعندئذ يكمل المنافسة بإعلانه « كى - سو ك». يجب أن يتأكد الحكم من قدرة اللاعب على التكملة بينما هو /هى يعد حتى ثمانية، التأكيد النهائى لحالة اللاعب بعد العد حتى ثمانية هو فقط تصرف إجرائى فالحكم يجب أل يحتاج لإضاعة الوقت قبل استكمال المنافسة.

(شرح رقم ٤):

إذا لم يستطيع اللاعب الذى طرح أن يعبر عن رغبته فى الاستكمال عند العدة «يو - دول» يعلن الحكم اللاعب الآخر فائزًا بالضربة القاضية بعد العد إلى «يول».

و يعـبر المتنافس عن رغبته فى استكمال المبـاراة بالتلويح بيده لأعلى عـدة مرات فى وضع القتـال بقبضته المحكمة الإغلاق، و إذا لم يسـتطع المتنافس إظهـار ذلك التلويح عند العد «يو - دول» يجب أن يعلن الحكم المتنافس الآخر فائزًا بعد أن يعد أولًا «آ - هوب» و «يول»، تعتبر اللاعب عن رغبته إكمال اللعب بعد العدة «يو - دول» ليس له قيمه.

حتى لو عبر اللاعب عن رغبته فى الاستمرار عند العدة «يو - دول»: فالحكم يستطيع إكمال العد وله أن يعلن إنهاء المنافسة إذا كان قد قرر أن المتنافس غير قادر على الاستمرار فى المباراة.

(شرح رقم ٣)

عندما يقضى بواسـطة الحكم بأن اللاعب لا يسـتطيع الاستمرار عندما يتلقى اللاعب بوضـوح ضربة خطيرة و يقع فى حالة حرجة فإنه يمكن للحكم أن يؤجل العد و يسـتدعى الإسعاف الأولى أو يفعل ذلك أثناء العد.

(دليل إرشادى للعمل):

١- يجب ألا يقضى الحكم وقت إضافى للتأكد من تعافى المتبارى بعد العدة «يو - دول» كنتيجة فى مراقبة حالة اللاعب أثناء أداء العد.

٢- إذا تعافى اللاعب بشكل واضح قبل العدة «يو - دول» وعبر عن رغبته فى الاستمرار وأن الحكـم قـد أدرك بشـكل واضـح أن حالة اللاعب لـكى تستشـفى معلقة على احتياجها لعلاج طبى، فيجب على الحكم أن يكمل المباراة أولا و يعلن « كال - يو » و « كى - شى» ثم تطبق بعدها إجراءات المادة ١٩.

مادة ١٩: إجراءات تعليق المباراة

فى حالـة الاحتياج لتعليق المباراة بسـبب إصابة أحد اللاعبـين أو كليهما يقوم الحكم باتخاذ الإجراءات المبينة بعد، أما إذا كان الإيقاف لأسـباب أخرى غير الإصابة فإن الحكم

سـوف يعلن « كال - يو » ثم يقوم المسـجل بإيقاف الوقت آليا ثم استكمال المنافسة بإعلان الحكم « كى - سوك » (أكمل):

١- يوقـف الحكم المباراة بإعلان « كال - يو » و يأمر المسـجل بإيقـاف الوقت بإعلان « كى - شى » (علق لمدة دقيقة).

٢- يسمح الحكم للاعب بتلقى الإسعافات الأولية خلال دقيقة واحدة.

٣- اللاعـب الذى لا يظهر نية الاسـتمرار فى المباراة بعد دقيقـة حتى فى حالة الإصابة الطفيفة يعلنه الحكم خاسرا.

٤- إذا تعذر اسـتمرار المباراة بعد دقيقة فإن اللاعب المسـبب للإصابة عن طريق فعل غير قانونى يتم معاقبته (كام - جوم) و يعلن خاسرا.

٥- فى حالـة انطـراح اللاعبين أرضا وعدم اسـتطاعتهما اسـتمرار التنافـس بعد دقيقة واحدة يتم تحديد الفائز عن طريق النقاط المسجلة قبل وقوع الإصابة.

٦- عندما يتقرر أن صحة اللاعب فى خطر لفقدانه الوعى لسقوطه على الأرض فى حالة خطرة يعلق الحكم المباراة فورًا و يطلب تقديم الإسعافات الأولية له، و يعلن الحكم اللاعب الذى سبب الإصابة خاسرا إذا كانت الإصابة نتيجة لهجوم ممنوع عقوبته (كام - جوم) أو إذا لم يكن الهجوم مسـتحقا لعقوبة « كام - جوم» فسـوف يعلن الفائز على أساس نتيجة المباراة قبل تعليق الوقت، وسوف يقوم الحكم بأمر اللاعب بالاسـتمرار إذا كان رأى طبيـب البطولة أن الإصابة ليسـت جسـيمة وان اللاعب يسـتطيع الاستمرار فى اللعب، و إذا رفض اللاعب الاستمرار رغم رأى رئيس أطباء الاتحـاد العالمى للتايكوندو أو طبيـب البطولة فإن اللاعب يمكـن أن يخسر المباراة (حالة الحكم يوقف المباراة RSC).

(شرح رقم ١):

عندما يقرر الحكم أن المباراة لا يمكن اسـتمرارها بسبب الإصابة أو أى موقف طارئ أخر فالحكم يمكن أن يقوم بالإجراءات التالية:

١- إذا كان الموقف حرج كفقـدان اللاعب لوعيه أو معاناته من إصابة بالغة و يكون الوقت حرج يجب توجيه الإسعاف الأولى فورًا ويجب إنهاء المباراة، فى هذه الحالة فإن نتيجة المباراة سوف تقرر كالآتى:

- يعلن المتسبب خاسرًا إذا كان الناتج بسبب فعل ممنوع عقوبته « كام - جو ».
- يعلـن اللاعب المصـاب خاسرًا إذا كان الناتج بسـبب فعل قانـونى أو حادثة أو التحام لا يمكن تفاديه.
- إذا كان الناتـج ليس له علاقة بشـئ يخص المباراة، يحـدد الفائز على النتيجة قبل تعليق المباراة، و إذا تم التعليق قبل نهاية الجولة الأولى تصبح المباراة ملغاة.

٢- فى حالة عدم خطورة الإصابة، يسـتطيع اللاعب أن يتلقـى العلاج المطلوب خلال دقيقة بعد « كى - شى».

- التصريـح بالعلاج الطبى: عندما يقرر الحكم أن العلاج الطبى ضرورى فيمكن له أن يطلب العلاج بواسطة طبيب البطولة.
- الأمر باستمرار المباراة: هو قرار حكم المنتصف بعد التشاور مع الطبيب المعين، فى الإمكانية من عدمها فى استمرار اللاعب للمباراة، والحكم يستطيع فى أى وقت خلال دقيقة واحدة أن يأمر اللاعب باسـتمرار التبارى، و يستطيع الحكم إعلان اللاعب الذى لا يستجيب لأمر استمرار المباراة خاسرًا.
- بينـما يتلقى اللاعب العلاج الطبى أو فى مرحلـة التعافى فالحكم بعد ٤٠ ثانية من إعلانه « كى - شى» يبدأ بصوت عال فى إعلان مرور الوقت بفارق ٥ ثوان، وعندما لا يسـتطيع اللاعب الرجوع إلى علامة وقوف اللاعب فى نهاية فترة الدقيقة فانه يجب إعلان نتيجة المباراة.
- بعد إعلان « كى - شى» يتم بشـكل صارم مراقبة الدقيقة المسـتقطعة بغض النظر عن تواجد طبيب اللجنـة، و إلا أنه إذا كان متطلبا علاج الطبيب والطبيب غير

موجود أو أنه هناك علاج إضافى متطلب يمكن مد فترة الدقيقة الواحدة بموجب حكم الحكم.

- إذا كان من المستحيل استمرار المباراة بعد دقيقة واحدة فإن نتيجة المباراة سوف تحدد حسب ما جاء بالفقرة الفرعية (١) أ من هذه المادة.

٣- إذا كان كل من اللاعبين أصبحوا عاجزين وغير قادرين على الاستمرار فى المباراة بعد دقيقة واحدة أو ظهرت ظروف طارئة فإن نتيجة المباراة تقرر حسب المفهوم التالى:

- إذا كان ما حدث نتيجة لفعل ممنوع عقوبته « كام - جوم» بسبب أحد اللاعبين فإن ذلك الشخص يصبح خاسرا.
- إذا كان ما حدث غير متعلق بأى فعل ممنوع عقوبته « كام - جوم» تحدد نتيجة المباراة بناء على نتيجة المباراة وقت تعليق المباراة إلا أنه إذا حدث التعليق قبل نهاية الجولة الأولى فإن المباراة تلغى وقرر اللجنة المنظمة الوقت المناسب لإعادة المباراة.
- إذا كان ما حدث نتيجة لأفعال ممنوعة عقوبتها « كام - جوم» بواسطة كلا من اللاعبين فكلاهما يخسر، والمتنافس الذى لن يستطيع إعادة المنافسة للمباراة سوف يعتبر منسحبا من المباراة.

(**شرح رقم ٢**) :

الموقف الذى يتطلب غيه تعليق المباراة بخلاف الإجراءات الموضحة من قبل.

يعالج كالآتى:

١) عندما تتطلب ظروفا لا يمكن التحكم فيها تعليق المباراة، يعلق الحكم المباراة ويتبع تعليمات اللجنة المنظمة.

٢) إذا تـم تعليـق المباراة بعد انتهاء الجولـة الثانية تحدد المباراة على حسـب نتيجتها فى وقت التعليق إذا لم يتمكن من تكملة المباراة.

٣) إذا تـم تعليق المباراة قبل انتهاء الجولة الثانية كمبدأ يتـم إعادة المباراة والتى تتم فى ثلاث جولات كاملة.

(دليل الخدمة):

عـلى الحكـم أن يطلب من رئيـس اللجنة الطبيـة بالبطولة للاتحاد العالمـى للتايكوندو أو طبيـب البطولـة فيما يخص المرة الثانية للدقيقة علاج و يسـأله إذا كان المتنافس المصاب يستطيع استكمال المباراة من عدمه.

مادة ٢٠: **الفنيين الرسميين** Technical officials

١) **المندوب الفنى**: Technical Delegate

١- المؤهـلات: يقوم رئيس اللجنـة بالاتحاد العالمى للتايكونـدو بدور المندوب الفـنى (TD) فى البطـولات التـى ينظمهـا أو يـشرف عليها الاتحـاد العالمى للتايكونـدو ما عدا بطولة العالم للبومـزا وبطولة العالم لذوى الاحتياجات الخاصـة (المعاقين). وفى حالة غيابه يقوم رئيس الاتحـاد العالمى للتايكوندو بتعيـين المندوب الفـنى بناء عـلى توصيات السـكرتير العام للاتحـاد العالمى للتايكوندو.

٢- الواجبـات: التأكـد من تطبيـق قواعد المباريـات الخاصة بالاتحـاد العالمى للتايكونـدو، يـرأس اجتـماع رؤسـاء الفرق المشـاركة فى البطولـة وكذلك الإشراف على إجراء القرعة. يقوم باعتماد نتيجة القرعة والميزان والبطولة. له الحق أن يعطى القرار النهائى فى الأمور المتعلقة بالشئون الفنية فى البطولة مع استشـارة أعضاء اللجنة الإشرافيـة للبطولة وله القرار النهائى فى أى أمور

متعلقة بالبطولة وليست موجودة فى قواعد المباريات. كما يقوم بدور رئيس اللجنة الإشرافية للبطولة.

٢) **عضو اللجنة الإشرافية للبطولة**: Competition Supervisory Board:

١- **المؤهلات**: يتم تعيينهم بواسطة رئيس الاتحاد العالمى للتايكوندو بناء على توصيات السكرتير العام للاتحاد العالمى للتايكوندو من بين الذين لديهم خبرة كافية ومعرفة ببطولات التايكوندو.

٢- يتكون أعضاء اللجنة الإشرافية للبطولة من رئيس وعدد من الأعضاء لا يزيد عددهم من ٦ منهم رئيس لجنة المسابقات بالاتحاد العالمى للتايكوندو.

٣- **الواجبات**: يقوم أعضاء اللجنة بمساعدة المندوب الفنى فى المسائل المتعلقة بالمنافسة والمسائل الفنية والتأكد من أن المباريات تنعقد وفقا للجدول المحدد وتقوم بتقييم أداء حكم المراجعة (Review Jury) والحكام الرسميين بالبطولة وتقوم أيضا بدور لجنة العقوبات فى البطولة بالنظر فى الأمور المتعلقة بإدارة البطولة.

٣) **حكم المراجعة**: Review Jury

١- **المؤهلات**: يتم تعيينه بواسطة رئيس الاتحاد العالمى للتايكوندو بناء على توصيات رئيس لجنة الحكام بالاتحاد العالمى للتايكوندو وذلك من بين الحكام الدوليين الحاصلين على درجة (S) أو الدرجة الأولى.

٢- يتكون من عدد واحد حكم مراجعة وعدد واحد مساعد له لكل ملعب.

٣- **الواجبات**: يقوم بمراجعة مقطع الفيديو فى حالة أن طلب منه ذلك و يعلن رأيه للحكم فى خلال دقيقة واحدة.

٤) **الحكام الرسميين**: Refereeing Officials

١- **المؤهلات**: أن يكونوا حاصلين على شهادة التحكيم الدولية المسجلة بواسطة الاتحاد العالمى للتايكوندو.

٢- الواجبات

١) الحكم: Referee

١- على الحكم أن يتولى سير المباراة.

٢- على الحكم إعلان «شى - جاك» (ابدأ اللعب)، «كو - مان» (أنهى اللعب)، «كال - يو» (أوقف اللعب)، «كى - سوك».

٣- (استأنف اللعب)، «كى - شى» (وقت مستقطع لمدة دقيقة)، وتحديد الفائز والخاسر وخصم النقاط والإنذارات والانسحاب وكل إعلانات الحكم أو نداءاته تتم عندما تكون الأحداث مؤكدة.

٤- يحق لحكم المنتصف اتخاذ قرارات بشكل مستقل طبقا للقوانين المعنية

٥- من حيث المبدأ، فإن حكم المنتصف يجب ألا يمنح نقاط، ومع ذلك إذا قام أحد قضاة الأركان برفع يده بسبب عدم تسجيل نقطة، يقوم حكم المنتصف بعمل مشاورة مع قضاة الأركان، و إذا أسفرت المشاورة أن اثنان من قضاة الأركان طلبوا تعديل النتيجة فيجب على الحكم أن يقبل ذلك و يصحح النتيجة (فى حالة حكم + ثلاثة قضاة) فى حالة تعادل آراء القضاة ٢: ٢ فللحكم السلطة فى اتخاذ القرار (فى حالة حكم + ٤ قضاة) عند الضغط لتسجيل نقطة واثنان من القضاة لم يضغطوا لتسجيلها يكون لحكم المنتصف الحق فى تحديد انها كانت نقطة أم لا.

٦- فى حالة التعادل فى المباراة بالنقاط أو بدون نقاط فإن قرار الترجيح يتخذه كل الحكام الرسميين بعد نهاية الأربع جولات كما هو مشار إليه بالمادة ١٥.

٢) القضاة: Judges

١- على القضاة تسجيل النقاط الصحيحة فورًا.

٢- عـلى القضاة أن يدلوا بآرائهم بصراحـة دون تردد عندما يطلب منهم الحكم ذلك.

٣) المساعد الفنى: TA

١- يجب على المساعد الفنى متابعة لوحة عرض النتائج طوال فترة المباراة للتأكد من أن التسـجيل والعقوبات والزمن يتم إعلانهم بشكل صحيح، وعليه بتنبه الحكم إذا حدثت أى مشكلة بخصوص تلك الأشياء.

٢- يجب على المساعد الفنى تنبيه الحكم ببداية ونهاية المباراة وان يكون فى حالة تواصل مستمر مع مشغل النظام والمسجل.

٣- يقوم المساعد الفنى بتسجيل كل النقاط والعقوبات ونتيجة مراجعة الفيديو على نموذج المساعد الفنى.

٣- تكوين طاقم التحكيم للملعب الواحد:

١) فى حالة استخدام الواقى الالكترونى يتكون الطاقم من حكم (١) وثلاثة قضاة (٣).

٤- تعيين طاقم التحكيم:

١) يتم تعيين الحكام والقضاة بعد الانتهاء من وضع جدول المنافسات.

٢) لا يتـم تعيـين الحكام والقضاة من نفس جنسـية أى من المتنافسـين لتحكيم أى منافسـة، إلا أنـه يمكن عمل اسـتثناء للقضاة فى الحالة التى قـد يحدث فيها عدم كفاية لعدد أفراد طاقم التحكيم.

٥- مسئولية عملية التحكيم:

قرارات الحـكام والقضاة نهائية قاطعة وهم مسـئولون أمـام اللجنة الإشرافية للبطولة عن هذه القرارات.

٦- زى الحكام والقضاة:

١) يرتدى الحكام والقضاة الزى المصمم بواسطة الاتحاد العالمى للتايكوندو.

٢) لا يحمل الحكام أو القضاة إلى منطقة المنافسة أى أدوات من شأنها إعاقة المباراة.

٥) **المسجل**: Recorder

يتولى المسجل توقيت المباراة وفترات الزمن المستقطع منها وتعليق المباراة و يقوم بالتسجيل و يعلن النقاط المكتسبة أو المخصومة.

(**تفسير**):

تفاصيل الكفاءة، الواجبات والتنظيم.. إلخ، يجب أن تتبع تعليمات الاتحاد العالمى للتايكوندو فى شأن تنظيم الحكام الدوليين.

(**تفسير**):

يجوز للمندوب الفنى تغيير أو معاقبة الحكام الرسميين مع استشارة أعضاء اللجنة الإشرافية للبطولة فى حالة أن طاقم التحكيم قد تم تعيينهم بالخطأ، أو إذا قضى بأن أيا من أولئك الحكام الرسميين المعينين قاموا بإدارة المباراة بشكل غير عادل أو ارتكبوا أخطاء غير عادلة.

(دليل إرشادى للعمل):

فى حالة أن كل قاضى يعطى نتيجة مختلفة عن غيره، (مثال: قاضى يعطى نقطة واحدة، آخر يعطى نقطتان والأخير لا يعطى نقاط مطلقًا بالنسبة لضربة صحيحة فى الوجه) وهكذا لا تحتسب أى نقطة صحيحة، فإن لأى من طاقم الحكام أن يطلب تصحيح الخطأ، بعدها يمكن للحكم أن يعلن «شى - جان» لوقف المنافسة وجمع القضاة لسؤالهم عن رأيهم وبعد المناقشة يجب على الحكم أن يعلن ما تم التوصل إليه. فى حالة أن المدرب طلب مراجعة

الفيديـو لنفس الحالة التـى يطلب فيها أحد القضاة اجتماع بين طاقم الحكام للنظر فى قرار معـين، فـإن على الحكم أولا جمع القضـاة قبل أن يقبل طلب المـدرب. إذا قرر طاقم الحكام تصحيح القرار يبقى المدرب جالس دون استخدامه لكارت طلب مراجعة الفيديو (الأحمر / الأزرق) (Video Review) ولكـن إذا اسـتمر المدرب فى الوقوف وطلـب مراجعة الفيديو يجـب عـلى الحكم أخد طلب المدرب. وتطبق هذه المادة أيضًا فى حالة قيام الحكم بالخطأ فى عملية التحكيم لحالة الترنح وكان للقضاة رأى آخر خلال قيام الحكم بالعد «ست (ثلاثة)» أو «نت (أربعة)».

المادة ٢١: استخدام مراجعة إعادة التشغيل للفيديو Instant Video Replay

١- فى حالة الاعتراض على التحكيم بالنسـبة لطاقم الحـكام خلال المباراة، فإن لمدرب الفريق أن يطلب من حكم المنتصف عمل مراجعة إعادة التشغيل للفيديو.

٢- عندما يتقدم المدرب للاعتراض فإن حكم المنتصف سوف يتوجه إليه و يسأله عن سبب الاعتراض، ومجال الاعتراض فيما يخص إعادة تشغيل الفيديو محصورا على خطأ الحكم فى تطبيق القانون، تسـجيل النقاط والإنذارات. فى حالة استخدام الواقى الالكترونى لا يمكـن طلـب مراجعـة الفيديو فى الأماكـن التى يتم فيها تسـجيل النقـاط بالجهاز الالكترونى. يسمح فقط بطلب مراجعة الفيديو للمسألة الوحيدة التى حدثت خلال خمسـة (٥) ثـوان من لحظة طلب المـدرب. بمجرد أن يرفع الـكارت الأزرق أو الأحمر لطلب إعادة الفيديو سوف يعتبر ذلك استخدام لهذا الكارت تحت أى ظرف.

٣- يقـوم الحكم بالطلب مـن قاضى المراجعـة (RJ) بمراجعة لإعادة تشـغيل الفيديو، والذى يجب أن يكون ليس من نفس جنسية اللاعبين على الملعب المطلوب مراجعة إعادة تشغيل الفيديو عليه.

٤- بعد المراجعة لإعادة تشغيل الفيديو، فإن قاضى المراجعة (RJ) سيقوم بإبلاغ حكم المنتصف بالقرار النهائى خلال دقيقة واحدة من استلامه الطلب.

٥- لكل مدرب فرصة واحـدة (١) للاعتراض لكل مباراة، فإذا كان الاعتراض صحيح وتم تصحيح محل الاعتراض، يحتفظ المدرب بالكارت ليستخدمه مرة أخرى لباقى المباراة.

٦- خلال نفس البطولة الواحدة (١)، ليس هناك حد أقصى لعدد الاعتراضات التى يقدمها المدرب لكل لاعب، ومع ذلك فإذا تم رفض الاعتراض للمدرب بخصوص لاعب واحد لعدد من المرات، فإنه سوف يفقد الفرصة لأى اعتراضات لاحقة. حسب حجم ومستوى البطولة يكون من حق المندوب الفنى (TD) تحديد عدد مرات استخدام المدرب للكارت الاعتراضى بين مرة واحدة (١) وثلاث مرات (٣) لكل بطولة.

٧- قرار حكم المراجعة نهائى، ولن نقبل أيه استئنافات بخصوصه خلال أو بعد المباراة.

٨- فى حالة وجود قرار خاطئ وواضح لطاقم التحكيم بخصوص شخص اللاعب أو نظام تسجيل النقاط، فإن أى من القضاة يمكن أن يطلب مراجعة وتصحيح الخطأ فى أى وقت أثناء سير المباراة ولكن بمجرد أن يغادر طاقم التحكيم الملعب لا يكون هناك حق لأى أحد فى طلب مراجعة أو تغيير القرار.

٩- فى حالة صحة الاعتراض المقدم، فإن اللجنة الإشرافية للبطولة (C.S.B) سوف تقوم بعد نهاية يوم البطولة بالتحقيق فى المباراة واتخاذ الإجراء العقابى تجاه الحكام الرسميين المعنيين إذا تطلب الأمر ذلك.

١٠- فى حالة عدم استخدام نظام إعادة الفيديو فى البطولة يتم تطبيق إجراءات الاعتراض التالية:

١) فى حالة وجود اعتراض على التحكيم فإن عضو البعثة الرسمية للفريق يجب أن يتقدم بطلب اعتراض لإعادة تقييم القرار التحكيمى مع دفع ٢٠٠دولار أمريكى

لا ترد وذلك إلى لجنـة الاعتراضات (اللجنة الإشرافية للبطولة) خلال ١٠ دقائق من بعد نهاية المباراة.

٢) يستبعد من عملية إعادة التقييم الأعضاء من نفس جنسية أطراف الاعتراض، ويتم اتخاذ قرار إعادة التقييم بناء على رأى الأغلبية.

٣) يستطيع أفراد اللجنة الإشرافية للمنافسة استدعاء الحكام المعينين للتأكد من أحداث المنافسة.

٤) قرار اللجنة نهائى، ولا يمكن استئنافه بأى حال من الأحوال.

٥) إجراءات الاعتراض:

- يسمح للمدرب أو رئيس الفريق أن يقدم شرح مختصر للاعتراض شفويًا للجنة الاعتراضات، كما يسمح لمدرب أو رئيس الفريق الآخر بعرض وجهة نظره باختصار.
- بعد مراجعة طلب الاعتراض يتم الرد عليه بالقبول أو الرفض.
- يمكن للجنة الاعتراضات سماع أقوال طاقم حكام الملعب.
- إذا تطلب الأمر تستطيع اللجنة مراجعة الأدلة المادية للقرار مثل المستندات المكتوبة أو الأدلة المصورة المسجلة.
- تقوم اللجنة بعمل اقتراع سرى لضمان الوصول لرأى الأغلبية.
- يقوم رئيس اللجنة بعمل تقرير عن نتيجة الاعتراض ثم يتم إعلانها.
- **العملية التالية بعد القرار:**

- الخطأ فى إعلان النتيجة: فى حالات الخطأ فى تجميع النتيجة أو الخطأ فى شخصية المنافس الفائز، يتم عكس النتيجة.

- خطأ فى وقائع التحكيم: عندما تقرر اللجنة أنه يوجد خطأ تحكيمى واضح

فى الحكـم على الحقائـق مثل قوة الضربـة، التعمد، توقيع فعـل معين وعلاقته بالإعـلان أو المنطقـة فإن القرار لـن يتغير وطاقم الحكام المسئول عن الخطأ سوف يتم معاقبتهم.

مادة ٢٢: **العقوبات**: Sanctions

١) رئيـس الاتحاد العالمى للتايكوندو أو السـكرتير العام (المنـدوب الفنى فى حالة عدم حضورهم) قد يطلب أن تقوم اللجنة العليا للعقوبات بالتعامل مع الموضوع عندما يحدث أى من السلوكيات التالية من قبل المدرب أو اللاعب أو الرسميين:

- التدخل فى سير المباراة.
- إثارة المشاهدين أو نشر إشاعات غير صحيحة.

٢) يحـق للجنـة العليـا للعقوبـات أن تسـتدعى الشـخص المعـنى لتأكيـد الأحـداث (الشهادة).

٣) تقـوم اللجنة العليا للعقوبات باتخاذ الإجراء العقوبى فورًا ويتم إعلان هذا الإجراء العقوبى للجمهور ويتم عمل تقرير لسكرتير الاتحاد العالمى للتايكوندو بعد ذلك.

٤) يمكن أن تختلف درجة العقوبة الموقف حسب جسامة المخالفة، والعقوبات التالية ممكن توقيعها على اللاعبين أو أى من إداريين الفرق أو مسئولى الاتحادات الوطنية الأعضاء

- الإنذار.
- عدم الكفاءة للبطولة (الطرد).

٥) عقوبـة الكفاءة للبطولة سـيترتب عليه آليـا المنع من الاشـتراك فى البطولة القادمة المعتمدة من الاتحاد العالمى للتايكوندو.

٦) اللجنة غير العادية للعقوبات لها أن تقترح على الاتحاد العالمى للتايكوندو إجراءات

عقوبــة أخرى تتضمــن التعليق طويل المدى عن المشــاركة وتعليق الاتحاد الوطنى المعنى ذاته.

٧) يمكن تقديم اعتراض على العقوبة التى تمت بواســطة اللجنة الغير عادية للعقوبات ويتم كتابة إلى الرئيس أو إلى الســكرتير العام أو المندوب الفنى خلال ٢٤ ساعة من إعلان العقوبة.

٨) إذا تم اســتلام اعــتراض على العقوبة، فــإن الرئيس أو الســكرتير العام (فى حالة غياب الرئيس) ســوف يقوم يشــكل لجنة لمراجعة تلــك العقوبة ودرجتها ويقوم بالرد على الاعتراض خلال ١٢ ســاعة من وقت استلام الاعتراض، وقرار مراجعة العقوبة نهائى ولا يســتقبل الاتحاد العالمى للتايكونــدو أى اعتراضات أخرى على هذا الموضوع.

٩) لجنــة المراجعــة يتــم تعيينها بواســطة الرئيس أو الســكرتير العــام (فى حالة غياب الرئيــس) مــن أعضاء مجلس الاتحــاد العالمــى للتايكوندو أو من أعضــاء الاتحادات الوطنية الأعضاء بالاتحاد العالمى للتايكوندو.

(**تفسير**):

«تعطيل سير المباراة» يرجع إلى السلوك الذى يتضمن على سبيل المثال لا الحصر السلوك العنيف أو غير اللائق تجاه أى من المسئولين الفنيين، أو الاعتصام بالمعلب بعد انتهاء المباراة، أو إلقاء أى أشياء أو مهمات... إلخ.

(**شرح رقم ٢**):

اللجنــة العليا للعقوبات: يتم إجراء تقدير العقوبــة عن طريق لجنة الاعتراضات، أما تفاصيل العقوبة سوف تتوافق مع التعليمات الخاصة بالعقوبات.

مادة ٢٣: أمور أخرى غير محددة فى القانون

فى حالـة ظهـور أى أمور لم تحدد فى قواعـد القانون يتم التعامل معهـا كالتالى الأمور المتعلقة بالمباريات يتم تقريرها من خلال اتفاق جماعى بين طاقم الحكام لتلك المنافسة.

الأمور التى لا تتعلق بمنافسة بعينها مثل الأمور الفنية يبت فيها بواسطة المندوب الفنى للاتحاد العالمى للتايكوندو (TD).

سـوف تقوم اللجنة المنظمة بتجهيز كاميرا تسجيل فيديو لكل ملعب لتسجيل وتوثيق سير المباريات.

(إشارات يد الحكم):

١- استدعاء المتنافسين:

١) رفع كل من القبضتين المنغلقتين على الإصبع الأوسط لليد لمستوى الصدر ثم فرد السبابة.

٢) فرد الذراعين لأسفل بالترتيب محددا علامة المتنافس «شونج» بالسبابة اليمنى ثم علامة المتنافس «هونج» بالسبابة اليسرى.

٢- «شا - ريوت» /« كيونج - رى».

١) بالترتيـب والتـوازى ارفع الكفـوف المفتوحـة متواجهتين لبعضهـم وأصابعهم مفرودة على ارتفاع خط النظر، مع جعل زاوية الذراعين ٤٥° من كل من جانبى الجذع مع إعطاء الأمر «شا - ريوت»، ثم

٢) حـرك كل مـن الذراعين أمـام فم المعدة مع الكفوف لأسـف مـع إعطاء الأمر « كيونـج - رى»، مـع ترك مسـافة حجم قبضة بـين أطراف الأصابـع لكل من اليدين، وبين اليدين والجذع.

٣- «جون - بى»:

١) ارفـع الذراع اليمـنى إلى أعلى بزاوية ٤٥ ْ وأجعل الأصابـع المفرودة قريبة من الأذن اليمنى.

٢) افـرد اليد اليمنى إلى أسـفل بارتفاع فم المعدة فى وضع «ويـن - الجوبى» (خطوة أمامية بالرجل اليسرى) مع إعطاء الأمر «جون - بى».

- أثناء القيام بتلك الحركات ضع الذراع اليسرى على طول جانب الجذع مع القبضة مغلقة قليلًا.

٤- «شى - جاك»:

١) قـف وقفة «بوم - سـيو - جى» من وضع «جون - بى» بسـحب الرجل اليسرى، وفرد كلا من الذراعين بزاوية ٤٥° من الكتفين والكفين مفتوحين.

٢) ضم الذراعين بسرعة أمام الصدر بمسـافة ٢٥ سـم والكفين متواجهتين لبعضهما البعض مع إعطاء الأمر «شى - جاك».

٥- « كال - يو » /« كو - مان»:

أفراد الذراع اليمنى والكف مفتوحة إلى أسفل بارتفاع فم المعدة بالوقوف بوقفة «وين أبسوجى»، مع إعطاء الأمر « كال - يو » « كو - مان».

٦- « كى - سوك»:

ضع أطراف أصابع سـيف اليد اليمنى قريبة من الأذن فى وضع « كال - يو » مع إعطاء الأمر « كى - سوك».

٧- نهاية الجولة.

٨- نهاية المباراة.

٩- إعلان الفائز:

١) فى حالة فوز المتنافس «شونج» واجه الفائز.

٢) ضع القبضة اليمنى أمام فم المعدة ثم

٣) افراد الذراع اليمنى ٤٥° بالكف مفتوحة لأعلى معلنا «شونج - سونج».

- أثناء القيام بتلك الحركات ضع الذراع الأخرى على طول جانب الجذع والقبضة مغلقة قليلا.

- فى حالة فوز المتنافس الأحمر اتبع نفس الإجراءات وأعلن «هونج - سونج» مستخدما اليد اليسرى.

١٠- «وو - سيه - جيروك»:

فى حالة عدم التمكن من تحديد الفائز بعد الجولة الرابعة للموت المفاجئ:

١- يقوم الحكم بأخذ خطوتين للخلف بداية من القدم اليسرى ثم اليمنى.

٢- يقوم بوضع القدم اليسرى والقدم اليمنى فى الوضع «شاريوت» معطيا الأمر «وو - سيه - جيروك» بصوت واضح.

١١- « كى - شى»:

أفرد اليد اليمنى المثنية لأسفل باليد اليمنى مع الزاوية الداخلية للذراع ١٣٥ درجة مشيرا بالسبابة اليمنى جهة مكتب المسجل.

١٢- «شى - جان»:

قاطع السبابتين لكل من اليدين مع وضع السبابة اليسرى جهة الخارج أمام الخط المحدد للشفة العليا.

أصبحت تستخدم فقط فى حالة فتح الوقت فى حالة الإصابة واحتياج اللاعب لأكثر

مـن الدقيقة علاج وتحويل الحكم للوقت الموقـوف بكيشى إلى وقت مفتوح بشى جان عند تقدير الحكم لمد الوقت بعد التشاور مع الطبيب المعالج

١٣- «العـــــد»:

طريقـة العد مـن «هانا» (واحد) حتى «يول» (عشرة) باسـتخدام كلتـا اليدين، أفرد الأصابع واحدا تلو الأخر من إبهام اليد اليمنى بفارق ثانية، وعندما يصل العدد «دا - سوت» (خمسة) و«يول»، لف الكف المفتوح ناحية المتنافس المقصود.

١٤- «جمع القضاة»:

فى حالة أن أحد القضاة رفع يده أثناء المباراة، يقوم الحكم بجمع القضاة للتشاور.

١٥- «النداء على طبيب البطولة»:

يقوم الحكم بالنداء على الطبيب فى حالة ما تكون حالة اللاعب فى خطر ويحتاج للعلاج.

١٦- إعلان الحكم « كيونج - جو».

١٧- إعلان الحكم « كام - جوم».

١٨- إلغاء النقطة المحتسبة:

بالنظـر إلى المـادة ١٢ بند ٥ لقواعد المباريـات المتعلقة بإلغاء نقطة يتـم ذلك فورا بعد إعلان الحكم الأمر « كال - يو».

بعد إلغاء النقطة يعمل الإشـارة فى الصورة السـابقة يقوم الحكم بإعطاء عقوبة الإنذار إلى اللاعب يكمل اللعب مرة أخرى بإعلان الحكم « كى - سوك».

١٩- الإعلان عن طلب إعادة مراجعة الفيديو:

بناء على طلب المدرب يقوم الحكم برفع يده اليمنى فوق مسـتوى الرأس ممسـكًا كارت الاعـتراض بعد أخذه من المـدرب وناظرًا إلى مكتـب حكم مراجعة الفيديـو (R.J) معلنا بصوت واضح «شونج أو هونج فيديو ريبلاى».

٢٠- إعلان إضافة النقاط بعد مراجعة الفيديو:

فى حالة اعتماد النقاط بعد مراجعة الفيديو ينظر الحكم إلى المسجل رافعًا يده اليمنى فوق مستوى الرأس كما هو موضح بالصورة و يعطى الأمر «شونج أو هونج، ايل - جوم (نقطة) أو إى - جوم (نقطتان) أو صم - جوم (ثلاث نقاط)».

٢١- إلغاء النقط المحتسبة بعد مراجعة الفيديو:

فى حالة إلغاء النقط المحتسبة بعد مراجعة الفيديو ينظر الحكم إلى المسجل رافعًا يده اليمنى فوق مستوى الرأس كما هو موضح بالصورة و يعطى الأمر «شونج أو هونج، ايل - جوم (نقطة) أو أى - جوم (نقطتان) أو صم - جوم (ثلاث نقاط)» ثم يعقب ذلك الإجراء المتبع فى الصورة رقم ١٨.

٢٢- الإعلان عن إعطاء إنذار «كيونج - جو» بعد مراجعة الفيديو:

٢٣- إلغاء الإنذار «كيونج - جو» بعد مراجعة الفيديو:

فى حالة إلغاء الإنذار «كيونج - جو» بعد مراجعة الفيديو يقوم الحكم بالنظر إلى المسجل معطيا الأمر «شونج أو هونج كيونج - جو» متبوعًا بالإجراء المتبع فى الصورة ١٨.

٢٤- الإعلان عن إعطاء خصم نقطة كاملة «كام - جوم» بعد مراجعة الفيديو.

٢٥- إلغاء خصم النقطة «جام - جوم» بعد مراجعة الفيديو.

٢٦- قبول اعتراض المدرب على مراجعة الفيديو:

حكم المنتصف يقوم بالتوجه إلى المدرب و يعيد له الكارت مرة أخرى.

٢٧- رفض اعتراض المدرب على مراجعة الفيديو:

يقوم حكم المنتصف بالعودة إلى علامة الحكم فى منتصف الملعب و يضع كارت الاعتراض الملون فى جيب قميصه ثم يستأنف اللعب مرة أخرى.

بعض المصطلحات الخاصة برياضة التايكوندو

المصطلح	المعنى
تشاريوت	انتباه
كيونج رى	التحية
جومبى	استعداد
شى جاك	ابدأ اللعب
كومان	إنهاء الجولة أوالمباراة
كاليو	فصل اللاعبان (إيقاف اللعب الوقتى
شى أو	استرح
كيسوك	اكمل اللعب
شونج	اللاعب المرتدى (الهوجو) الواقى الأزرق
هونج	اللاعب المرتدى (الهوجو) الواقى الأحمر
كيشى	إيقاف الوقت
كيونجو	إنذار بخصم نصف نقطة
كامجم	إنذار بخصم نقطة
موم	الجسم
بال	الساعد
سون	يد
جوماك	قبضة اليد
رجل	دارى
موروب	الركبة
الأعداد من (١ - ١٠)	
هنا	واحد

المصطلح	المعنى
دول	اثنين
سيت	ثلاثة
نيت	أربعة
تاسيت	خمسة
ياسيت	ستة
إلجوب	سبعة
يودل	ثمانية
أهب	تسعة
يول	عشرة
أولجل ماكى	مستوى الوجة
مومتونج	مستوى الجذع
أراى	مستوى أسفل الحزام
بوم	نموذج
كيروجى	القتال - الاشتباك
بومزا	القتال التخيلى
كيوك با	فن الكسر

قائمة المراجع العربية والأجنبية

قائمة المراجع العربية والأجنبية

المراجع العربية

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العرب، القاهرة، ١٩٩٧م.
- أبـو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سـيد: فسـيولوجيا للياقـة البدنية دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٣م.
- أبوالعلا أحمد عبدالفتاح: التدريب الرياضى المعاصر، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠١٢م.
- الاتحاد العالمى للتايكوندو: قواعد المنافسـات وتفسـيرها، ديسيمبر ٢٠١٢ حتى تعديلات ديسيمبر، ٢٠١٣م
- أحمـد أمين فوزى: مبادئ علم النفس الرياضى - المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- أحمد سـعيد زهران: القواعد العلمية والفنية لرياضـة التايكوندو، دار الكتب المصرية، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- أحمد صبحى سالم: تأثير التدريب العقلى على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة، رسالة دكتوراه، ت. ر. بنين الاسكندرية، ٢٠٠٤م.
- أحمـد محمود إبراهيم: مبـادئ التخطيط للبرامج التعليميـة والتدريبية، رياضة الكاراتيه منشأة المعارف الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- أحمـد محمود إبراهيم: أثر الحمل المرئى خلال أدوار اللعبة المختلفة لمسـابقة القتال الفعلى الكومتيـة، مجلـد المجلـة العربية للتربيـة البدنيـة والرياضة، كليـة التربية الرياضية للبنات، العدد الثالث، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢ م.

- أحمد محمود محمد ابراهيم: موسوعة محددات التدريب الرياضى، النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.

- أسامة رياض: الطب الرياضى والعلاج الطبيعى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.

- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠م.

- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠م.

- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة - المفاهيم، التطبيقات، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠م، ٢٠٠٧م.

- أيات فتح الله خليفة: مستويات الضغوط النفسية لدى الأخصائيين الرياضيين وتأثيرها على الأداء المهنى بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير، ت. ر. فرع السادات، جامعة المنوفية، ٢٠٠٨م.

- بسطويسى أحمد بسطويسى: أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى القاهرة، ١٩٩٩م

- بطرس رزق الله، عبده أبوالعلا: الجديد فى تدريب كرة القدم، ط١، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٤م.

- جابر عبد الحميد جابر: **سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم**، دار النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٨٥م.

- جمال الدين عبد العزيز مراد: دراسة التكنيك الهجومى كأحد العوامل المؤثرة على كفاءة فرق كرة اليد فى تحقيق النتائج، **بحث منشور، المؤتمر العلمى الخامس**، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٨٤م.

- جمـال علاء الدين: دراسـات معملية فى بيوميكانيكا الحـركات الرياضية، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٠م.

- جمال علاء الدين: دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية، ط٣، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م.

- جمـال محمـد علاء الدين: الأسـس العلميـة لتقويم مسـتوى الإعداد المهـارى والخططى للرياضيـين، مذكرات غير منشـورة، كلية التربية الرياضيـة للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.

- جمـال محمد عـلاء الديـن: منظومة الحـركات ونظم توجيههـا والتحكم فيهـا، نظريات وتطبيقـات، العـدد السـادس، كليـة التربيـة الرياضيـة للبنـين، جامعـة الإسكندرية، ١٩٨٩م

- حنفـى محمو د مختار: أسـس تخطيط التدريـب الرياضى، دار زهرا ن للنـشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٨٨م.

- حنفى محمـود مختـار: مدرب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٠.

- خالـد صلاح الدين: نبذة عن التربية الصحية وأهم مشـكلات الطـب الرياضى، جامعة الأزهر، القاهرة، ٢٠٠٣م.

- خالـد محمد لبيـب، يحيى الصاوى محمود: المبادىء الأساسـية لرياضـة التايكوندو. كلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان.

- زينـب العـالم: التدليـك الريـاضى و إصابـات الملاعـب، دار الفكـر العـربى، القاهرة، ١٩٩٥م.

- السـيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضى، تدريب وفسـيولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، ١٩٩٢م.

- طارق جعفر الزاوى: قانون وأساسيات التايكوندو، مطابع الخالد للأوفست، المملكة العربية السعودية، ١٩٩٧م.

- طارق جعفر الزاوى: تايكوندو بومزا، مطابع الخالد للأوفست، المملكة العربية السعودية، ١٩٩٩م.

- طلحة حسام الدين: الميكانيكا الحيوية، الأسس النظرية والتطبيقية، دار الفكر العربى، ط١، القاهرة، ١٩٩٣م.

- طلحة حسام الدين: مبادئ التشخيص العلمى للحركة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.

- طلحة حسام: الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.

- طه محمود إسماعيل: العلاقة بين الذكاء والتنفيذ الخططى لكرة القدم، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مستخلصات البحوث، مؤتمر كليات التربية الرياضية، ١٩٧٦ م.

- عادل عبد البصير على: التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.

- عبد الحميد أحمد عبد الحميد: الملاكمة، ط٥، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٨م.

- عبد الرحمن عبد الرحيم زاهر: موسوعة الإصابات الرياضية و إسعافتها الأولية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٤م.

- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضى، نظريات وتطبيقات، الطبعة الحادية عشر، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.

- عصام عبد الخالق: **التدريب الرياضى**، ط٤، الإسكندرية، ١٩٨١ م.

- عفاف السيد شعبان: فعالية برنامج تدريبى لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الهجومية فى التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م

- على سلامة على سلامة: علاقة السلوك الخططى ببعض المتغيرات البدنية، المهارية، النفسية، للاعب الهوكى، **رسالة دكتوراه**، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩١م.

- على فهمى البيك، وآخرون: تخطيط التدريب الرياضى، دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٧م.

- على فهمى البيك، عماد الدين عباس: المدرب الرياضى (تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية - نظريات وتطبيقات) الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.

- على محمد عبد الرحمن، طلحة حسام الدين: كينسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى، ط٢ دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.

- لؤى غانم الصميدى: البايوميكنيك والرياضة، المكتبة الوطنية، بغداد، ١٩٨٧م.

- مجدى الحسينى عليوة: الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج، الطبعة الثانية، دار الأرقم، القاهرة، ١٩٩٧م.

- محمد العربى شمعون، ماجده محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.

- محمد العربى شمعون: التدريب العقلى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.

- محمد العربى شمعون: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢م.

- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى، ط ١٣، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.

- محمد حسن علاوى: **علم النفس الرياضى**، ط٧، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩م.

- محمد صبحى حسانين، أحمد كسرى معانى: موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ط١، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.

- محمد صبحى حسانين، حمدى عبد المنعم: «طرق تحليل المباراة فى الكرة الطائرة» دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٦م.

- محمد قدرى بكرى: الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.

- محمد قدرى بكرى: التأهيل الرياضى والإصابات الرياضية والإسعافات، القاهرة، ٢٠٠٠م.

- محمود طاهر اللبودى ـ: الخصائص البيوميكانيكية كأساس لتطوير القدرة العضلية للركلة الأمامية الدائرية المزدوجة فى رياضة التايكوندو. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠١٥م.

- محمود طاهر اللبودى: تحديد بعض المؤشرات البيوميكانيكية لأداء الركلة الجانبية فى رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠١١م.

- مختار سالم: إصابات الملاعب، دار المريخ، ط٢، الرياضى، ١٩٨٧م.

- مرفت السيد يوسف: دراسة مقارنة بعض طرق التأهيل المختلفة لإصابة أربطة مفصل القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٨٩م.

- المركـز الدولى: الإسـعافات الأولية للإصابـات الرياضية، ج٢، الـدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ١٩٨٩م.

- مسـعد على محمود: المدخل لعلم التدريب الرياضى، دار الطباعة للنشر والتوزيع جامعة المنصورة، ٢٠٠١م.

- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضى للجنسـين من الطفولة للمراهقة دار الفكر العربى القاهرة، ١٩٩٦م.

- مفتـى إبراهيم حماد: التدريب الرياضى الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى القاهرة، ٢٠٠١م.

- مفتـى إبراهيـم حماد: التدريب الريـاضى الحديث (تخطيط - تطبيق - قيـادة) دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.

- وجيـه أحمد شـمندى: الكاراتيـه بين النظريـة والتطبيق ط١، مطبعة خطـاب، القاهرة، ١٩٩٣م.

- وجيه أحمد شـمندى، هشـام مهيب: دراسـة بعض المتغيرات البيولوجية للاعبى المستوى العـالى فى رياضة الكاراتيـه، المجلة العلمية للتربية البدنيـة والرياضة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد ٢١، أكتوبر١٩٩٤م.

المراجع الأجنبية

- Cox r.: sport psychology, concepts and applications wnic. Brown 3rd ed usa, 1994.

- Dan ,B.(1988): step by step karate skills.The Ham Lyn co., Hong kong.

- David William Glasser: TACTICS 1,news.cs.utexas.edu, rec.Sport.fening. glasser@facstaff.wisc.edu, 4 /3 /1995.

- Densis m.: visual imagery and the use of mental practice in the development of

motor skills (canadiau journal of applied sport science 10, 45 - 165, 1985).

- Driskell je., cooper c., moran a.: does mental practice enhance Performance? (j app psy. 79 (4), 481 - 492, 1992).
- Hay, j.g (1975): The Biomechanics of Sports Techniques, Prentice Hall , in , EnglausdCleffes , N.2.P. USA.
- Karthik c.: mental imagery and mind training in sport, 2000.
- Macloed k. m.: an examination of what confidant table tennis players are imaging, 1997.
- Marlene J. A Drion ,D.P.E,GohnM.Cooper, E.D (1994): Biomechanics of human movement , physical education , India university,.
- Mc bride jh.: physical training as mental training world wind school library, 2000.
- Mcnab d.: mental skills training, 2001.
- Murray j.: attentional control in tennis, 1995.
- Noles s.: visualization and mental imagery, 2002.
- Plessinger a.: the effect mental imagery on athletics performance, 1999.
- Roure,. Collct c., and all: imagery quality estimated by autonomic response is correlated to sporting performance enhancement, 1999.
- Rushall b. s: imagery training in sports, 1999.
- Rushall b. s, lipman l. g.: the role of imagery in physical performance, 1997.
- http: //www.worldtaekwondo.org /rules /
- http: //www.masterkeyver.com /